AGB
O 52

K: B: GYMNAS: BIBLIOTHEK
BAMBERG

Die

Leibesübungen.

Druck von Zürcher und Furrer.

O 32

Die

Leibesübungen

hauptsächlich

nach Elias

von

Dr. Hans Heinrich Vögeli

Professor der Geschichte an der Kantonsschule in Zürich.

Staatliche Bibliothek Bamberg

K. B. GYMNAS: BIBLIOTHEK BAMBERG

Zürich,

Verlag von Meyer und Zeller.

1843.

Der Leib Gotteshaus.

Staatliche
Bibliothek
Bamberg

Vorwort.

Wir geben hier den weit verbreiteten Stämmen des deutschen Volkes ein Buch, dessen meiste Grundzüge aus der Somascetik*) meines verehrten Freundes Clias genommen sind. Den Turnern ist der Name Clias wohl bekannt; denn was Jahn für Deutschland, war Clias für die Schweiz, England, Frankreich und Italien.

Was hat nicht dieser Mann in seinem thatenreichen Leben für die Leibesübungen gewirkt?

Da er Lehrer und ächter Jugendfreund war, beobachtete er, wie kräftig der Trieb zu anstrengenden Leibesbe-

---

*) Somascétique naturelle ou cours analytique et gradué d'exercices propres à développer et à fortifier l'organisation humaine par P.-H. Clias, ancien capitaine, sur-intendant des exercices somascétiques militaires et de la marine, au service de sa majesté britannique; précédé de l'éducation physique de la première enfance, du rapport fait à la société de médécine à Paris, par M. Bailly, docteur en médécine, suivi d'une esquisse de somascétique militaire, ou éducation physique du soldat. Besançon, 1842, XI., 196, 8. 9 Kupfertafeln.

wegungen bei seinen Zöglingen sich zeigte; diesem Winke der Natur folgend, schuf er denselben Gelegenheit, ihre Kräfte vernunftgemäß zu entwickeln.

Im Jahr 1806 nämlich errichtete Elias den ersten Triangel in Gröningen, bei Herrn Muishe, dem dänischen Konsul; im J. 1807 zu Heerenveen in Friesland, bei Hrn. Heloman, Präfekt; im J. 1808 zu Amsterdam, bei Hrn. Vischer, Generallieutenant der Polizei; im J. 1809 zu Schwanensee, in Meklenburg, bei Hrn. Hesler, schwedischem Gesandten; im J. 1810 in Oldenburg, bei dem Baron Jägersfeld, wo die Enkel von Blücher waren; im J. 1811 zu Gottstadt in der Schweiz, an der Erziehungsanstalt des Pfarrers Zehnder.

Bei den Unruhen in der Schweiz vom Jahre 1814 ward Elias, damals Offizier der leichten Artillerie, mit einer Abtheilung derselben nach Interlacken geschickt, wo er aus Besorgniß, daß die Unthätigkeit einen schädlichen Einfluß auf seine Milizen ausübe, Tag für Tag Leibesübungen mit ihnen vornahm, namentlich im Ringen, Schwingen und Schwimmen; bald stießen die Milizen aus den benachbarten Gegenden zu ihnen, ebenso viele Einwohner, endlich kamen von den nächsten Sennhütten starke „Schwinger" (Ringer) herab, um die Uebungen anzusehen und theilweise mitzumachen.

Mehr als ein Mal foderten berühmte Schwinger den jungen Artillerieoffizier auf den Kampfplatz; er ging; denn er wollte nicht nur die Lehre, sondern auch das Beispiel seinen Zöglingen geben: da bemerkte er, was

für eine außerordentliche Stärke der Muskeln und überhaupt welche Lebenskraft die Aelpler durch ihre Ringübungen gewonnen hätten, und faßte den Entschluß, zu versuchen, ob nicht die Leibesbeschaffenheit von Jung und Alt durch Turnübungen in einen bessern Zustand versetzt werden könnte.

Die mit klarem Bewußtsein ergriffene Lebensaufgabe hat nun Elias bereits 30 Jahre ununterbrochen verfolgt.

Die Anstrengungen, welche er in dieser Richtung machte, zogen die Aufmerksamkeit der Berner Regierung auf sich, in Folge dessen er daselbst an der Akademie mit der Leitung der Leibesübungen betraut ward.

Im Jahr 1816 gab er sein erstes Werk, unter dem Titel: Anfangsgründe der Gymnastik oder Turnkunst, Bern, 1816. 8., in Bern heraus; dieses Werk wurde ins Italienische übersetzt, vom General Young*), damals Kommandant der Militär-Erziehungsanstalt in Mailand, und die Turnart des Berner-Professors im Kaiserstaate eingeführt, während in Frankreich die entstehende Turnkunst von einem Professor geleitet ward, welcher in einer

---

*) Dieses wieder ins Deutsche, unter dem Titel: Elementar-Gymnastik oder zergliederte, stufenweise Anleitung zu jenen Leibesübungen, welche vorzüglich geeignet sind, den menschlichen Körper zu entwickeln, auszubilden und zu stärken. Nach den Werken der rühmlichst bekannten Gymnastiker und Professoren Elias und Guts-Muths bearbeitet, von E. Young, Oberst Kommandant der k. k. militärischen Erziehungsanstalt in Mailand; Ritter des k. k. österreichischen Ordens der eisernen Krone, dritter Klasse. Mit 22 Kupfertafeln. Aus dem Italienischen übersetzt vom k. k. Oberlieutenant S. Poschacher. Mailand, aus der kaiserlich königl. Buchdruckerei 1827.

himmelblauen, silbergestickten Uniform von zwei Trompetern, die seine Uebungen ankündigten, sich begleiten ließ; der gute Mann konnte nun allerdings die Zunge fertig gebrauchen, aber nicht selbst mit dem Beispiele vorangehen. In Bern wurden dagegen schon damals die eigentlichen Leibesübungen in einem wissenschaftlichen Gange betrieben und in der gleichen Anstalt alle Arten der Fechtkunst, der Tanz, Schwimmen, Schwingen an dem Pferd, Reiten, Fahren und Schießen geübt. Von dieser Schule gingen die Lehrer aus, welche das Turnen in den Anstalten von Pestalozzi und Fellenberg, ebenso in der Mehrzahl der Schweizerkantone mit schnellem Erfolge einführten.

Im Jahr 1819 gab Elias in französischer Sprache den »Cours élémentaire de gymnastique« mit 90 Abbildungen heraus, über den die von der Fakultät der Medizin in Paris bestellte Kommission einen vortheilhaften Bericht gab; die nämliche Behörde ließ in den Dictionnaire des sciences médicales, tom. 52, art. 1. eine vollständige Auseinandersetzung des französischen Werkes von Elias einrücken. Bis zum Jahre 1825 erschienen fünf Auflagen von dem Buche.

Damals war in Frankreich noch kein Lehrbuch von den Leibesübungen an das Licht getreten, ausgenommen eine wörtliche Uebersetzung des vortrefflichen Werkes von Guts-Muths, unter dem Titel: »Gymnastique de la jeunesse.«

Zu eben derselben Zeit anvertraute die Regierung von

Bern unserm Freunde die Einübung von drei Kompag. leichter Jäger, indem sie in der Behandlungsweise ihm volle Freiheit gewährte. Da die Ergebnisse dieses Unterrichtes Alles übertrafen, was man vernünftiger Weise erwarten konnte, so zogen sie auch die Aufmerksamkeit einiger englischer Offiziere auf sich; davon die Folge, daß er einen Ruf nach England erhielt, wo ihm ein ausgezeichneter Empfang zu Theil ward. Seine Majestät ernannte ihn 1822 mit Hauptmannsrang zum Oberaufseher der Leibesübungen für die Land- und Seetruppen.

Die Turnart von Elias verbreitete sich nun schnell über das ganze Reich und während man in Frankreich 25 Jahre lang vergeblich sich bemüht hat, die Leibesübungen in einen richtigen Gang zu bringen, reichten in England sechs Jahre und der fünfte Theil der in Frankreich aufgewendeten Unkosten hin, dieselben einheimisch zu machen, ebenso in den vereinigten Staaten, wohin sie von mehreren in London gebildeten Zöglingen gebracht wurden.

Seine Weise gewährte vorzüglich in den Seeschulen befriedigende Ergebnisse. Nach sechs Monaten Unterricht z. B. in der Seeschule von Greenwich, welche 800 Zöglinge zählt, wurden auf Verlangen der Lords der Admiralität am Borde der Hekla, Kapitän Paris, welche in der Themse vor Anker lag, von mehreren Schülern die für die Seeleute besonders nothwendigen Uebungen ausgeführt. Da die Zeitungen von London einige Tage vorher die Sache angekündigt hatten, so strömte eine unge-

heure Menge Zuschauer herbei; denn was die Flotte berührt, nimmt den Engländer in Anspruch. Wenn man die Menge der Schiffe sah, mit welchen die Themse bedeckt war, so hätte man an ein Volksfest geglaubt, während es sich doch nur um die Uebungen einiger junger Matrosen handelte.

So wie die Behörden sich an Bord befanden, ward das Zeichen gegeben, und vier Zöglinge, zwei vom Vordertheil und zwei vom Hintertheil des Fahrzeuges aus, kletterten in der ganzen Länge über das Kriegsschiff hin, indem sie im Takelwerk sich immer weiter schwangen, ohne den Boden eines Verdeckes zu berühren. Da die Zöglinge mit Kraft, Gewandtheit und Muth arbeiteten, so gewannen sie die Theilnahme der Zuschauer auf der Stelle und als sie beim großen Mast sich kreuzten, wiederum als einer derselben den andern etwas zuvorkam, erscholl ein donnerndes Klatschen und Beifallrufen, was nur für Augenblicke zuweilen aufhörte, um noch stärker loszubrechen, als einige Matrosen den jungen Govet auf ihre Schultern hoben, um den Zuschauern den Sieger zu zeigen.

Hierauf kletterte einer der Zöglinge am großen Mast mit Händen und Füßen fertig hinauf, und zu gleicher Zeit ein anderer am Signaltau nur mit den Händen hinauf und hinab. Als die Uebung fertig war, fragte der Seeminister, Lord Melleville, den Oberbotsmann des Schiffes, was er von diesen Dingen denke; da antwortete der alte Seemann:

„Mylord! Mein Seel und Seligkeit, ver-

damm' mich Gott, wenn diese Jungen es nicht besser machen als Affen, die man eigens zu Matrosen abgerichtet hätte." Nun Kapitän Elias, sagte Lord Melleville, ist das nicht das schönste Kompliment, welches man Ihnen über Ihre Leistungen machen kann?"

Ein Jahr nach dieser öffentlichen Prüfung ereignete sich ein Vorfall, welcher auf die allgemeine Stimmung noch mehr zu Gunsten von Elias einwirkte. Zwei Zöglinge der Seeschule von Greenwich nämlich waren als Matrosen an Bord eines Schiffes der ostindischen Kompagnie gegangen; es scheiterte das Schiff, Mann und Maus gingen unter, nur unsere beiden Zöglinge retteten sich.

Das Schiff war nämlich — nach Bombay bestimmt — eben aus der Themse ausgelaufen, als ein heftiger Sturm dasselbe überfiel, so daß es an North-Land-End strandete; aber mitten im allgemeinen Jammer vertrauten die beiden jungen Turner auf ihre Geschicklichkeit und behielten daher die Geistesgegenwart; sie machten keinen Versuch in die Schaluppe zu gelangen, welche man ins Meer ließ, sondern sie ersahen sich mit sicherm Blick den Rettungsort, wohin aber auch nur sie allein gelangen konnten.

Wie auch der Sturm tobte, das Wrak unter den Stößen wankte und die Wellen über dasselbe hinschlugen, es gelang ihnen doch, an dem äußersten Raa des großen Mastes sich fest zu halten, wo sie ausriefen:

„Gott segne Elias und seine Turnübungen.“ *)

Rittlings saßen sie da, gleich Vögeln auf den Zweigen vom Sturme gepeitscht, eine ganze lange Herbstnacht: jedoch zwei Tage darauf führte man die jungen Matrosen im Triumph nach der Schule von Greenwich.

Einige Wochen nach diesem Ereignisse erzählten die Tagblätter von einem ähnlichen Vorfall an der Küste von Terre = Neuve; ausgenommen, sagt das Journal, zwei junge Matrosen, Govet und Wilson, aus der Schule von Greenwich, ging die ganze Schiffmannschaft unter.

Ueberall, wo es Elias gelang seine Leibesübungen einzuführen, gewann er auch die berühmtesten Aerzte dafür, woran ihm sehr viel liegt: dieß war in London wie in Paris der Fall; in der Themsestadt fand er aber auch im Allgemeinen sehr ehrenvolle Anerkennung.

Die Zöglinge der Artillerie= und Genieschule in Woolwich wurden ihm übergeben und er konnte nun die Anwendung seiner Turnart auf die Artillerie und die leichte Reiterei zeigen, was bei der öffentlichen Prüfung vor den Kriegsbehörden geschah; diejenige in der Kriegsschule von Sandhurst, welcher der Oberst = Kommandirende, der Herzog von York und der Herzog von Wellington beiwohnten, gewährte ebenfalls ganz befriedigende Ergebnisse, so daß die öffentliche Meinung sich immer vortheilhafter für die Leibesübungen aussprach. Siehe The New Morning=

---

*) Auszug aus dem Protokoll der Schiffbrüchigen.

Post 27. Mai 1824, Times, November 1822, wo die Turneintheilung und der Turnwechsel von 500 Knaben beschrieben sind, Brittish Prep. 28. Juni 1823. Courrier 15. November 1825; 1823 beschäftigte Elias zu gleicher Zeit 1400 Schüler.

In dem Asyle=Militäre von Chelsea bemerkte man seit der Einführung des Turnens Veränderungen im Gesundheitsstand der Kinder, die ganz unglaublich schienen; da man nun sich des Bestimmten versichern wollte, ob diese Verbesserung wirklich eine Folge der Leibesübungen sei, so verordnete der Vorstand der Anstalt den 19. Februar 1823, daß die Turnübungen bis auf weitern Befehl aufhören sollten; damals befanden sich von den 1,200 Zöglingen nur 48 Kranke im Hospital: aber als man den 10. Februar 1824 die Uebungen aufs Neue begann, war die Zahl der Kranken auf 277 angestiegen, man setzte dann die Uebungen sechs Wochen lang fort, und die Zahl der Kranken sank auf 52. Von nun an traf man im Asyle-Militäre von Chelsea die geeigneten Maßregeln, um zu verhindern, daß die Leibesübungen je unterbrochen würden und aus eben dieser Anstalt gehen die Lehrer hervor, welche in die verschiedenen Nationalschulen des Königreichs abgeordnet werden; diejenige von Brigthon ist die erste gewesen, welche das Turnen bei sich einführte. — Zu eben dieser Zeit gab Elias sein erstes Werk im Englischen heraus, die gymnastics exercises.

Die Revue encyclopédique, welche von einem eifrigen Philanthropen Hrn. Jullien geschrieben wurde, ent=

hält Nachrichten über die vortheilhaften Ergebnisse, welche man damals in England von der Einführung wissenschaftlich geordneter Leibesübungen in den großen Erziehungsanstalten erhielt.

Clias kehrte im Jahr 1827 in sein Vaterland zurück, ohne eine Pension erhalten zu haben, wiewohl er im Dienst Sr. Majestät verwundet worden war, da ein Schüler ihm einen Fußtritt in den Unterleib gegeben hatte. Der Vorwand, unter welchem ihm die gerechte Foderung abgeschlagen ward, ist kleinlich für die Minister eines großen Volkes. Er wollte nach einem halben Jahre nach England zurückkehren, konnte aber die Reise nicht ertragen; nachdem er zu seinem Aufenthalt Ittingen bei Bern gewählt, übernahm er in einem schwierigen Augenblick 1832 für kurze Zeit den Befehl des Bernerschen Landjägerkorps; von 1833 bis 1837 aber leitete er als Stallmeister den Reitunterricht, da seine Gesundheit sich wieder hergestellt hatte.

Im Jahr 1829 entsprach Clias dem Bedürfniß, welches man auch in Deutschland für die weibliche Jugend fühlte, durch seine Kallisthenie, oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen, Bern, bei Jenni, wovon die erste Auflage vergriffen ist. Zu London war nämlich im Jahr 1827 erschienen: ein Auszug der vierten Ausgabe des Elementary Course of Gymnastic exercises, intented to develope and improve the Physical powers of man by Capt. H. Clias, Superintendent of Gymnastics in the royal militaire College, Sandhurst, the

royal milit. academy Woolwich, Royal militaire Asyleum Chelsea and royal navalchool Greenwich etc. etc., welcher die Kallisthenie enthielt; diesen Auszug übersetzte P. N. in das Italienische; Herr Gauthier aber unter dem Titel: Callisthénie ou gymnastique des jeunes filles, wie denn auch die Elementargymnastik von Elias vielfältig übersetzt worden ist. Mehrere englische Damen vom ersten Range, welche Zeugen von dem guten Erfolge der Leibesübungen in ihrem Vaterlande waren, hatten unsern Freund aufgefodert, auch etwas für ihr Geschlecht in diesem Fache zu thun; wie gerne entsprach er, und gab einer großen Anzahl junger Frauenzimmer in den Leibesübungen Unterricht, worüber ihm die ersten Aerzte Londons Beifall spendeten. Diejenigen Uebungen nun, welche sich in der Erfahrung bewährt hatten, als solche, die für den Bau des weiblichen Körpers geeignet seien, wurden dann, bei größerer Muße zu Papier gebracht und in ein Ganzes verarbeitet, welches aber noch manches zu wünschen übrig läßt.

Unterdessen setzte Elias an verschiedenen Orten der Schweiz seinen Unterricht in den Leibesübungen fort, bis er im J. 1841 in Besançon eine neue Wirksamkeit begann. In der alten Hauptstadt der Freigrafschaft Burgund führte er die Turnkunst an der école normale ein, bei dem Bataillon der Jäger zu Fuß, in der Erziehungsanstalt der Brüder Mariä, an der Anstalt der Taubstummen, und die Berichte, welche von denselben abgelegt wurden, zeigen, wie nützlich und wichtig die Lei-

besübungen sich bei ihnen erwiesen. Das 75ste Linienregiment, welches in Besançon liegt, führte dieselben mit dem besten Erfolge und zur Zufriedenheit sowohl der Offiziere als der Soldaten bei sich ein; endlich auch das Hospitium von Bellevaux; der Präfekt von Doubs, Tourangin berichtet darüber in einem Schreiben an den Minister des öffentlichen Unterrichts vom 21. April 1842. — — „Die medizinische Fakultät von Paris, von Wien, von London und den vereinigten Staaten, haben die Leibesübungen von Elias des Gänzlichen gebilligt. In New-York, Philadelphia und Boston wird nach den Vorschriften von Elias geturnt, ebenso in der Schweiz, in Oesterreich, Schweden, Piemont und selbst in Griechenland.

Von der Ueberzeugung durchdrungen, daß es für Frankreich sehr nachtheilig wäre, wenn die Leibesübungen von Elias nicht eingeführt würden, kann ich mir nicht versagen, aufs Neue bei Ihnen, Herr Minister, darauf zu dringen und Sie auf einige Thatsachen aufmerksam zu machen. Es ist nämlich Thatsache, daß 24 Lehrer, die im Jahr 1841 in der école normale primaire von Besançon den Unterricht von Hrn. Elias genossen, nun in den Gemeindeschulen mit dem größten Erfolg die Leibesübungen lehren. 25 andere Zöglinge, deren Turnunterricht verlängert wird, sollen am Ende des Schuljahres entlassen werden und dann die gleichen Dienste anderwärts leisten.“

In dem vierten Bataillon der Jäger zu Fuß und in dem 75sten Linienregiment bildete Elias eine große

Zahl von Unterlehrern, welche seit mehreren Monaten der Truppe vorturnen; die besten unter ihnen, vom vierten Bataillon der Jäger zu Fuß, wurden als Oberlehrer zu andern Militärabtheilungen geschickt.

Am königlichen Gymnasium (Collège royale) von Besançon leitet nun ein Zögling des Hrn. Elias die Leibesübungen, während andere Schüler desselben am Taubstummen-Institut, an der Schule der Brüder Mariä, an der Strafanstalt für junge Gefangene lehren. Bald wird in dieser Stadt ein öffentlicher Turnplatz hergestellt werden.

In dem Berichte, welchen Carbon, Rektor der Akademie von Besançon, den 8. April 1842 ebenfalls an den Minister des öffentlichen Unterrichts sendete, ist besonders folgende Stelle bemerkenswerth: „Wenn in den écoles normales primaires (Schullehrer-Seminarien) die Leibesübungen eingeführt werden, so haben sie einen glücklichen Einfluß auf die Gesundheit der Zöglinge, welche beinahe immer darunter leidet, daß bei ihnen der Uebergang von den ländlichen Arbeiten und der freien Luft, zum Sitzen in der Stube schroff ist. Sie selbst können, wenn sie Lehrer geworden sind, ohne die Achtung der Kinder auf das Spiel zu setzen, die Turnübungen weiterhin betreiben, indem sie denselben Unterricht darin ertheilen; auf diese Weise gewähren sie den Kindern eine nützliche und angenehme Erholung, stärken die Kräfte in der Entwicklung, so daß die Kinder den harten Arbeiten, welche auf sie warten, gewachsen sein werden."

Von Besançon ging er nach Mümpelgard, von da

nach Vesoux und befindet sich gegenwärtig zu Dijon, welche Plätze ihm von dem Minister des Unterrichts zur Einführung seiner Turnart angewiesen worden sind.

In dem neuesten Werke von Clias, welches unserm Buche großen Theils zu Grunde liegt, finden wir noch drei für die Aerzte besonders merkwürdige Abschnitte, nämlich den Bericht, welchen Dr. Bally der medizinischen Gesellschaft in Paris im Namen einer aus den Herren Nacquart, Merat, Roux, Villermay, Esquirol und Gask bestehenden Kommission über die Elementar-Gymnastik von Clias abstattete; zweitens die Behandlung und Heilung von zwei rhachitischen Kindern, deren Krankheit mit einem Hautausschlag verbunden war, im J. 1843 zu Besançon, und drittens den Bericht der Verwaltungskommission des Hospitiums von Bellevaux, vom 8. Juli 1842, an dessen Schluß es heißt: Seitdem die Leibesübungen eingeführt worden sind, lassen sich die Gesundheit und die Kraft schon auf den Gesichtern der jungen Gefangenen wahrnehmen und, was außerordentlich ist, die Krankenzimmer stehen leer.

Ueber frühere orthopädische Behandlungen von Clias kann man in dem orthopädischen Werke des Dr. Schaw, des Dr. Pravay und in The Lancette von London, März 1824 nachsehen.

Wenn wir unsern Freund Clias, welcher nun 60 Jahre*) alt ist, voll Leben sehen, seine Gewandtheit und

*) Clias ist geboren zu Boston 1782, sein Vater ein Unterwaldner, aus Beckenried.

seine Stärke in allen Bewegungen wahrnehmen, wie unermüdlich er bei jeder Arbeit sich erweist, wie fest seine Gesundheit, wie frisch noch sein Geist; so stellt er sich uns als der lebendige Beweis von der Vortrefflichkeit seiner Leibesübungen dar.

Elias weihte seine Tage der Belebung der Leibesübungen, ohne irgend einen andern Zweck dabei im Auge zu haben, und im Anfange seines siebenten Jahrzehends geht er noch hin, in einem großen Lande seine Turnart durch That und Schrift einzuführen.

Einleitung.

Die Leibesübungen als Theil der Erziehung des Menschengeschlechts.

Wenn wir die Leibesübungen als einen Theil der sittlichen Lebensthätigkeit des Menschen fodern, so müssen wir vor allem aus die Nothwendigkeit dieser Foderung beweisen.

Man wird uns zugeben, daß die Leibesübungen schön sind, wenn sie aus geistigem Antriebe vollzogen werden; daraus folgt eigentlich schon, daß sie getrieben werden sollen, damit nämlich eben die Schönheit zum Leben komme; aus geistigem Antriebe, und zwar um so mehr, da die Leiblichkeit in der Bewegung desto schöner wird, je geistiger sie ist; das edle Pferd gewährt desto befriedigenderen Anblick, je mehr geistige Eigenschaft, Muth und Todesverachtung dasselbe zeigt; die Handlungen des Athleten aber, des Seiltänzers sind nicht schön, weil sie keine Seelenthätigkeit darstellen; sie sind einseitig, denn sie verkünden, daß der Urheber derselben dem Leib dient. Um dieß uns noch klarer zu machen, müssen wir ein gegensätzliches Beispiel anführen, daß der Kampf eines reißenden Thieres, wie eines Wolfes mit einem andern Wolfe nicht schön sei,

auch wenn große Leibeskraft darauf verwendet wird, wohl aber derjenige der Mutter, welche mit einem Wolfe für ihr Kind kämpfen muß.

Wenn also die Leibesübungen auch keine weitern Beziehungen zu unserer sittlichen Lebensaufgabe hätten, so würden sie sich geltend machen als ein Theil der künstlerischen Thätigkeit, oder wie man sie auch nannte als eine lebendige Plastik, indem die Leibesübungen die Verwirklichung jenes Zusammenklanges zwischen Seele und Leib sind, weil sie die Gesammtheit des Menschen zur schönen Darstellung bringen.

Von diesem künstlerischen Standorte aus gelangen wir aber noch zu einer größeren Fernsicht auf die Bedeutung der Leibesübungen. Wir erblicken sowohl in den verschiedenen Zweigen des gesellschaftlichen Lebens; als schon in der Erziehung und dem Unterrichte, die einzelnen Thätigkeiten des Menschen, deren Verein das Ganze des menschlichen Wesens ausmacht; wozu aber wollen wir den Menschen durch die Bildung und durch das Leben erziehen? zu einer sich umfassenden und sich bestimmenden Einheit, zu einem lebendigen Ganzen, welches wir ein menschliches Wesen mit Recht nennen.

Wir begnügen uns aber damit nicht, daß man uns darauf verweist, es liege in der Ergänzung des Verstandes des Einen, durch die Sittlichkeit eines andern jenes Ganze, jene Gesammtheit; denn das ist nur ein äußeres Beisammensein, es ist nicht die Verschmelzung; weil der Verstand des Einen und die Sittlichkeit des Andern für den Einzelnen von ihnen getrennte Kräfte bleiben, auch wenn der Staat sie zu einem gemeinsamen Zwecke verwendet: der Mensch muß, wenn er Mensch sein will, das menschliche Wesen in seiner Gesammtheit auf eine bestimmte Weise als Einzelner zur Darstellung

bringen. Das Wesen aller Einzelnen findet sich dann wirklich im Staate; in dieser Hinsicht verhält sich der Einzelne zum Staate als ein Untergeordnetes, oder wie man zu sagen pflegt als ein Mittel zum Zweck; aber der Staat ist auf der andern Seite nicht ein bloßer Begriff, eine Allgemeinheit, sondern er verwirklicht sich eben an jenen Einzelwesen, die er ergreift, die er als Mittel gar nicht herabsetzt, sondern als diejenigen erklärt, in welchen er erst Wahrheit wird; wie er ihnen ja auch dann den Raum gewährt, sich in ihrer ganzen Fülle zu entwickeln.

Also ist der Einzelne nur in so fern Mittel des Staates, als er auch wieder Zweck des Staates ist, und dieser Zweck des Staates ist die Darstellung des Göttlichen oder des rein Menschlichen, also die höchste Stufe desjenigen, was der Einzelne als Selbstzweck sich vorsetzt. —

Das sei aber nicht in der Weise unserer Tage verstanden, daß nämlich diese Erkenntniß genüge, sondern es soll ernstlich darauf hingearbeitet werden, daß der Einzelne ein lebendiges, schönes (weil sittlich begeistigtes) Wesen werde, wobei wir Niemanden ausschließen, in welchen äußeren Verhältnissen er sich auch befinde, indem wir jene gesunde lebendige Anschauung der Hellenen von dem Wesen des Einzelnen mit dem bewußten Grundsatz des Christenthums von der Brüderschaft verbindend die Berechtigung und die Pflicht allen geben.

Auf dieser Grundlage, wenn sie wirklich und lebendig ergriffen wird, ruht der neue Staat unerschütterlich, wie sie auch das Ergebniß der Vernunft sowohl als der Geschichte ist; der Einzelne wird ein wahrer Einzelner, aber nicht ein bloß Einzelner, nicht Einer, der als bloß Einzelner die andern ausschließt, sondern der gerade das mit der Entwicklung

der Andern Unverträgliche, das bloß Einzelne aufgibt; der wahre Einzelne gelangt dann, nachdem er die sittliche Bewältigung des bloß Einzelnen zuwege gebracht hat, immer auf eine höhere Stufe des Daseins, indem er sich in seiner Gesammtlebendigkeit als ein von dem allgemeinen Geiste Durchdrungener, als ein staatlicher Einzelner wieder findet.

Also soll der Begriff der Menschlichkeit nicht nur ein gedachter, sondern ein in jedem Menschen als Selbstzweck verwirklichter sein; wir müssen selbst lebendig und von dem Allgemeinen durchdrungen sein, so daß unser ganzes Wesen zusammen klingt, kein Widerspruch in einem Theile, welchem die Gesammtheit ihre Richtung nicht aufgeprägt hätte, entsteht; der Mensch muß sich dazu empor heben, daß sein ganzes Dasein seiner Bestimmung zusage, seine Aeußerlichkeit sei eine Verwirklichung seiner gewußten Innerlichkeit.

Nur insofern das Aeußere des Menschen dem Innern entspricht, kann er sittlich sein, d. h. schön und wahr handeln, sein Inneres muß in seinem Aeußern kein Hinderniß finden, sich vollständig zu offenbaren; das Innere leidet unter dem Mangel äußerlich zu werden; denn entweder entmuthigt sich der Mensch, wenn er die Kraft an sich vermißt, seine Gedanken zu verwirklichen, oder er hält das Innere mit dem Bewußtsein, daß es nicht äußerlich werde, dennoch fest, dann wird er ein Träumer und gegen sich und Andere unwahr; die Seele muß im Leibe sich ausdrückend, zur Wirklichkeit sich erheben und sowohl im leiblichen Thun, als im Anschauen des leiblichen Thuns sich selbst ausbilden: eben dadurch wird der Leib beseelt.

Damit sich aber die Seele im Leibe verwirklichen könne, muß derselbe seine ursprüngliche Fähigkeit sie auszudrücken

nicht nur behalten, sondern noch steigern. Es hat wohl ein Jeder etwas, was seiner Seele nicht dient, sie also stört; dadurch wird sie in ihrem Dasein verkümmert: umgekehrt, je nachhaltiger das leibliche Wirken des begeistigten Einzelnen ist, desto mehr nähren und erweitern die Bilder des Thuns die Seele; ja die Seele des Menschen, da sie nur in sofern sich äußern kann, als der Leib auszudrücken vermag, gewinnt selten zu etwas Anderm einen Drang, als zu dem was sie auch leiblich äußern kann.

Nach dem Gesagten sollen wir uns auf zwei zusammenführenden Wegen erziehen, durch Entwicklung der Seele erstens innerlich, wozu wir der Wissenschaft einer- und der sittlichen Begeisterung andrerseits bedürfen, welche geistige Entwicklung auch auf den Leib zurückwirkt; und zweitens durch Entwicklung der Seele äußerlich, indem wir das der Seele Entgegengesetzte entfernen und den Leib zum Ausdrücken der Seele und Rückwirken auf die Seele befähigen.

Die Bedeutung der Leibesübungen in dem Leben des deutschen Volkes.

Wir haben die sittliche Nothwendigkeit des Turnens gewonnen, da wir als Lebensaufgabe des Menschen erkannten, sich zu einem Ganzen zu bilden, eine leibliche Seele zu werden und wollen nun die Gestalt betrachten, welche dasselbe annimmt, wenn es im deutschen Volksleben zu Saft und Kraft kommt.

Es glauben Einige, von denen ich nur Krause (in der Gymnastik und Agonistik der Hellenen) und Bülau*) anführe,

*) Der ehrwürdige Schlosser in den Heidelb. Jahrb. 1843 Jan. und Febr. (über die Geschichte Deutschlands v. 1806 bis 1830 von Prof. Frdr.

es seien die Leibesübungen unserm Volksleben fremd; weil dagegen schon Klumpp in der deutschen Vierteljahrsschrift zweitem Heft von 1842 bündig und mit Anerkennung aufgetreten ist, können wir uns sehr kurz darüber fassen.

Einmal ist die Behauptung geschichtlich unwahr; denn in den Oberdeutschen Landen waren die Leibesübungen, wie wir an einem andern Orte beweisen wollen, ganz und gar einheimisch und so allgemein verbreitet, daß sie nie ganz untergingen; sodann wurden sie am Ende des vorigen Jahrhunderts theils durch Bestrebungen einzelner Tüchtiger in matter Zeit und durch die allgemeine Theilnahme in großen Tagen aus sich auferweckt; welche hellenische Anschauungen und Vorbilder dabei mitgewirkt haben, kommt gar nicht in Betracht, denn das deutsche Volk eben hat die Eigenthümlichkeit, Leben, Kunst und Wissenschaft mit besonders liebendem Hinblick auf die alte Welt zu behandeln.

Ist es nicht aber Uns gerade nothwendig? hat nicht die still wirkende Natur uns vorzugsweise aufgeboten und bewogen, die Leibesübungen wieder zu ergreifen, uns, nur das Gei-

---

Bülau) sagt zu Bülau, S. 412. „Die bloße Körperübung kann ihren Nutzen haben, wiegt aber dem ganzen Einfluß unseres übrigen Lebens gegenüber selbst für ihren Zweck zu wenig" (Bül. fügt hernach in einer Note hinzu): „die Gymnastik der Alten gehörte zum Ganzen, bei uns ist sie ein kontrastirendes, fremdartiges Element, das durch zu viele Gegengewichte neutralisirt wird. Ueberwindet es sie alle, dann kann es — wovon Beispiele vorliegen, Charaktere entwickeln, die in unsern Verhältnissen sich nicht mehr heimisch fühlen und ihren Boden jenseits des Ozeanes suchen müssen." „„Refer. würde sich erlauben, daß das Letztere nur ganz gele„„gentlich mit dem Turnen zusammen traf und daß der verfolgte Turner „„Maßmann jetzt in München in Gunst ist, während Refer. sehr viele „„junge Leute gekannt hat, die mit dem Bestehenden völlig zerfallen wa„„ren und die bis auf den heutigen Tag nirgends Frieden gefunden ha„„ben, welche gar nicht Turner waren." "

stige, Innerliche, Gemüthreiche hochachtende, liebende, ideale Menschen, uns, die wir von andern Völkern Träumer gescholten werden, wie einst Joseph von seinen Brüdern; uns, die wir mehr Wälle von Büchern als von Erde und Stein aufführen, thut das Werkthätige Noth, was durch die Leibesübungen entwickelt wird.

Hier ist keine Nachäffung, hier ist der heilende Gang der Natur zu erkennen, welcher überhaupt in der Geschichte des deutschen Volkes sich ausspricht.

Wir verfahren aber dabei eigenthümlich und beweisen auch damit, daß diese Thätigkeit nicht eine uns fremde; denn man kann nur in demjenigen äußern Handeln eigenthümlich sein, welches in der Seele vorgebildet lag; das Eigenthümliche nun aber ist, daß wir Deutsche die Leibesübungen von der geistigen Seite auffassen und betreiben; während die andern Völker mit der Erlangung der leiblichen Fertigkeit an das Turnziel gelangt zu sein glauben.

Eine andere Frage aber legt uns die Weltlage noch vor. Müssen wir Deutsche nicht Leibesübungen treiben schon wegen der andern Völker? Im Westen haben sich ja zehn Bataillone Jäger durch Leibesausbildung auf eine taktische Höhe geschwungen, welche bis anhin nicht erreicht worden ist, und Elias arbeitet an der Einturnung des übrigen Fußvolkes; im Osten werden die Leibesübungen in allen Militärschulen und bei allen Regimentern in der Stille eingeführt, wenn wenigstens Privatnachrichten mich nicht täuschen; in England gehen dieselben ihren geordneten Gang.

Wenn wir nun bedenken, daß diese drei Völker ihre Heere stets kriegswarm halten, ihre Staatseinrichtungen mehr Kriegsgeist, (ja selbst Eroberungstrieb) athmen, als die unsrigen, so

wird uns die Pflege und Fortbildung der Leibesübungen um so nothwendiger erscheinen.

Dieß wird dahin führen, daß die geistige Auffassung unserer Uebungen, daß leibliche Entwicklung durch geistigen Antrieb geleitet, als gemeinsames Merkmahl der zerstreut wohnenden Stämme des deutschen Volkes gelten könnte.

Es werden aber dieselben in New York und in Krakau, in Stockholm und in Turin getrieben, so daß vielleicht da oder dort auch die geistige Seite derselben mehr hervorgehoben wird; mithin diese Richtung allein nicht genügt, um sie als eigenthümlich deutsch zu bezeichnen; wohl aber daß sie in allen Schulen zur Anwendung kommen, wohl aber daß, wie wir Deutschen die besten öffentlichen Schulen haben, mithin der Unterricht bei uns am allgemeinsten verbreitet ist, der gleichen Ausdehnung die Leibesübungen genießen werden: also neben der geistigen tiefen Richtung die Breite derselben in der Anwendung.

Dadurch tritt die Wichtigkeit derselben in Bezug auf unsere Stellung gegen das Ausland sofort an den Tag.

Das in der Gegenwart für die Leibesübungen uns Nothwendige.

Daß die Leibesübungen allgemein werden, daß also jede Schule ihren Antheil am Betrieb derselben haben soll, ergab sich uns und da wirklich die Leibesübungen in mehreren größeren deutschen Staaten jetzt eingeführt werden, so beginnt für das Turnwesen ein neuer Zeitraum; es wird dem Kenner die Frage vorgelegt, wie sind dieselben anzufassen und einzurichten?

Diese Frage soll im vorliegenden Buche beantwortet werden und zwar hauptsächlich in demjenigen Theile desselben, welcher

Knabe und Jüngling überschrieben ist, ferner in dem Abschnitte von den Turneinrichtungen und in dem zweiten Hauptstück.

Vor allem aus muß nämlich nun darauf Bedacht genommen werden, daß die Unkosten das Werk nicht ins Stocken bringen: deßwegen einfache und wenig Geräthe, da nicht die Menge derselben, sondern die Art der Benutzung den Ausschlag gibt; wir haben Reck, Barren, Triangel, ein Tau, einen Schwebebaum, einen Mast oder Baum und einen großen Stein; dazu einen Platz im Freien und gegen die Ungunst des Wetters und der Jahreszeit einen Saal oder einen Schoppen. Wo aber Reck, Barren, Triangel, Schwebebaum nicht erhältlich sind, da kann man doch ein Seil und einen großen Stein auftreiben; nun macht man die Freiübungen, die Vorübungen, das Klettern und Steinstoßen, das Gehen, Laufen und Springen, die Spiele durch. Dieß gibt schon Arbeit genug, so daß dieß die erste Stufe des Unterrichtes in den Leibesübungen genannt werden darf, weil derselbe überall vorkommen kann und vorkommen soll. Wo die Geldmittel es erlauben, schaffe man sich viele Geräthe an, besonders auch das hölzerne Pferd; wie denn auch daselbst die Geldmittel zu Anschaffung der Turnbücher vorhanden sind, um die kunstgerechte innere Entwicklung des Turnens noch weiter zu führen.

Man soll jetzt nicht zu viel auf einmal wollen; sondern wo ein Mann ist, der vorturnen kann, soll mit den einfachen Mitteln geturnt werden, wenn es bis anhin nicht geschah; geschrieben haben wir genug über das Turnen.

Mittlerweile sollen die Schullehrer-Seminarien uns turnfähige Schullehrer heranbilden.

Die Uebungen, welche im Buche beschrieben, geben wir, weil sie Hauptübungen sind und Vertreter von Gattungen;

wer mehr haben will, suche sie in Eiselen, in Euler und im Magdeburger Turnbüchlein von Krahmer, in den Hang- und Stemmübungen von A. Spieß; besonders die am Schwingel.

Mit Vorsicht werde geturnt; denn wenn es auch wahr ist, was schon Arndt (das Turnwesen nebst einem Anhang) bemerkt, daß theils selten Unglücksfälle vorkommen, daß dieselben auch sonst zustoßen können, so kann man doch dem vorbeugen; und unser Buch gibt dem Lehrer immer am geeigneten Orte die Anweisung dazu. Man soll ja nicht vergessen, welchen Schlag ein Turnplatz durch einen einzigen Unfall erleidet, weil die Menschen über dem Unfall eines Einzigen der 99 Erstarkten vergessen.

Stellung unseres Buches zu dem Ganzen der Leibesübungen.

Es nimmt dasselbe auf unmittelbare Ausführung strenge Rücksicht.

Die Turnkunst sollen der Turnlehrer und Vorturner durch Wort und That weiter ausbilden, indem sie von der Eigenthümlichkeit der Uebungen sowohl, als der Geräthe sich Rechenschaft gaben; jenes, indem sie sich die Frage beantworten, welche Leibestheile oder Muskeln stärkt die Uebung; in Bezug auf die Geräthe aber, welche Reihen von Uebungen an jedem gemacht werden sollen; da kann die letztere Frage nicht leicht anders beantwortet werden als so, daß man an jedem Geräthe diejenigen Uebungen vorzugsweise treibe, welche an demselben auf eine höhere Stufe gebracht werden können, als an allen andern. In unserm Buche handelte es sich nicht so fast um dieses, als um 1) sittliche Einreihung der Leibesübungen in die Gesammtlebensthätigkeit, 2) um Ausdehnung der Leibesübungen auf die verschiedenen Lebensalter, 3) Er-

leichterung des Einführens und 4) die Anleitung beim Turnen selbst für die Lehrer, und wir glauben, in diesen vier Richtungen neue Bahnen gebrochen zu haben; doch wollen wir über die Auswahl der Uebungen noch Einiges beifügen.

Einmal soll der Vorturner das Lehren im Auge haben, wenn ihm nicht, wie z. B. beim Wetturnen bestimmt aufgegeben wird, jetzt Kraftentwicklung oder Gewandtheit zu zeigen; jede Uebung betrachte er daher einerseits wie als eine Vorübung zu andern, so als eine Fortsetzung früherer mit klarem Bewußtsein des innern Zusammenhanges derselben unter sich; andrerseits streb' er durch die richtige Aufeinanderfolge der Uebungen den Fortschritt des Schülers zu fördern, so daß theils das Turnvermögen desselben erweitert, theils die Lust durch den Erfolg gesteigert werde.

Das Verfahren des Vorturners sei also 1) ein bewußtes, 2) ein richtig angewandtes; indem er das Wesen der Uebung an sich und in ihrer Wirkung auf den Turnenden ins Auge faßt.

Wenn der Vorturner z. B. am Reck mit Unter- oder Wechselgriff in der vorhergehenden Stunde es dahin gebracht hat, daß seine Schüler drei Mal sich schulterhoch hinaufgezogen und gesenkt hätten, ohne den Boden zu berühren, so soll er nicht die gleiche Uebung heute einhändig mit Obergriff versuchen, sondern sie zuerst beidhändig mit Obergriff durcharbeiten.

Beim Barren tritt diese Nothwendigkeit, daß der Vorturner wisse, welche Kräfte von jeder Uebung in Anspruch genommen werden, sodann in welchem Verhältniß die Uebungen wieder zu einander stehen, noch mehr hervor; weil sonst der Fortschritt immer stocken wird. Da muß der Vorturner die

Grundthätigkeiten, die Bestandtheile der Uebungen als Maßstab des Urtheils anwenden und sich fragen, welche Handlungen und Zustände kommen bei den Uebungen, welche ich bis anhin gemacht habe, vor? z. B. Gehen in den Stütz; Bleiben in dem Stütz, mit oder ohne Sitz; Uebergehen aus dem Stütz in einen andern Zustand oder zu einer andern Handlung. Welche Thätigkeiten kommen bei den verschiedenen Arten des Hangelns, welche beim Schwingen, welche bei der Stemm- und Hangwage vor? Darüber kann ein Buch nun nicht Alles sagen, hier tritt eben das Urtheil und die bewußte Turnbildung des Lehrers lebendig ein, wiewohl wir so viel möglich stufenweise und entwickelnd im Buche zu Werke gegangen.

Wir näherten uns der Ansicht von Spieß, indem wir der alten Eintheilung von Elias in Uebungen der obern, der untern Gliedmaßen und in zusammengesetzte Uebungen folgten, so viel möglich, daß nämlich jedes einzelne Glied je nach seiner natürlichen Bestimmung, kunstgemäß geübt werde, und glauben, daß dieß ausführbar sei, ohne jedes einzelne Glied besonders zu beschäftigen.

Daß öfters einfache, auch außerhalb des Turnerkreises vorkommende Bezeichnungen gewählt wurden, mag manchen Ehrenwerthen verwunderlich, ja tadelnswerth vorkommen; aber wir fürchten, daß durch eine ausgezweigte und oft willkürliche, unlebendige Kunstsprache manches gesunde Gemüth gegen unsere Sache kalt gemacht werde; es liegt in unserer Eigenthümlichkeit eine gewisse Scheue davor, die Gegenstände mit Schimmer oder mit Dunkelheit durch die Sprache zu umgeben.

Warum sagt das Buch mit Ausnahme einer einzigen Stelle nichts von den Leibesübungen der Mädchen? weil die allgemeine Einführung derselben in dem gegenwärtigen Augenblick

noch gar nicht zu hoffen ist: und warum nichts von Gehaltserhöhung der Lehrer, da sie doch auch noch vorturnen sollen? weil die Lehrer einerseits selbst für sich schon Fortsetzung der in den Seminarien getriebenen Uebungen wünschen werden; weil andrerseits die Volksschullehrer, deren Besoldung durchweg zu gering sein soll, am sichersten dadurch zu Erhöhung ihres Gehaltes gelangen werden, daß sie die Aufgabe ihres Berufes nach allen Richtungen immer besser zu lösen suchen.

Fassen wir nun alles zusammen, so will unser Buch:

1) Die sittliche Bedeutung der leiblichen Ausbildung im Allgemeinen und in den Lebensstufen nach allen Seiten, ebenso ihren Nutzen in der Anwendung bezeichnen.

2) Anleitung und Beweis geben, daß ohne große Opfer das Turnen allgemeine Sache werden könne, da alle Alter, Stände und Schulen die Leibesübungen treiben sollen.

3) Den geordneten Stoff liefern, welcher und wie er theils beim Kind im elterlichen Hause, theils auf Turnplätzen der untersten und der mittleren Leibesbildung gebraucht wird.

Unser Buch ist also die Lehre von dem, was in dem neuen Zeitraum, welcher für die Leibesbildung beginnt, bei unserm Volke That werden soll: Glück auf! und heben wir das Werk an, indem wir im ersten Hauptstück von den Leibesübungen in Bezug auf den Einzelnen handeln.

I.

Der Neugeborne,

oder

Behandlung in dem ersten Abschnitte des Lebens.

---

1. Die Luft.

Das Kind genießt im Mutterleibe einer Wärme von 31 Grad Reaumür; wenn wir nun dasselbe einer Luft aussetzen, die vielleicht bloß 4 bis 6 Grad über Null ist, so erleidet dieses schwache Wesen einen zu gefährlichen Uebergang. Diejenigen, welche glauben, daß ein Geschöpf, welches noch zwischen Leben und Tod schwankt, große Kälte ohne Gefahr aushalten könne, haben die Bedingungen des Daseins und der Gesundheit nicht erkannt.

Allerdings hat aber das Kind nicht die Bestimmung, in einer sehr warmen Umgebung zu leben; daher werden wir die frühere Wärme seines Aufenthaltes vermindern und dasselbe in eine Luft von etwa 17 Graden bringen, welche es bei seinem ersten Schreien einathmet.

Von dem Augenblick der Geburt an übt die Luft einen Reiz auf die Schleimhaut der Luftröhre und der Lunge aus, die Lungen arbeiten, und es entsteht ein Athmen, zugleich ein Geschrei. Der kleine Blutumlauf beginnt, die Sinne werden wach, die Verdauungsgeschäfte gehen vor sich und Ausleerungen finden Statt: das neugeborne Kind befindet sich bereits

nicht mehr in einem der Pflanze ähnlichen Zustande, sondern ist ein Wesen, welches, von den Naturkräften Einflüsse erleidend, freiwillige wenn auch unbewußte Bewegungen verschiedener Art macht.

Nach und nach kühlen wir die Luft des Zimmers ab, in welchem es sich befindet, und gehen bei einem gesunden Kinde bis auf 12 Grad Reaumür hinunter, damit dasselbe allmälig gegen den Wechsel und die schroffen Uebergänge der Witterung abgehärtet werde.

Vergesse man aber bei der ganzen Behandlung des neuen Erdenbürgers nie, daß er unmittelbar nach der Geburt ein ganz hinfälliges Geschöpf ist.

II. Das Bad.

Mit einer fetten Feuchtigkeit ist die Haut des neugebornen Kindes überzogen; dieser Stoff muß weggeschafft werden, damit die Haut ihre Thätigkeit ausüben könne. Die meisten Säugethiere lecken ihre so eben geworfenen Jungen und öffnen auf diese Weise die Schweißlöcher derselben; wobei wir nicht außer Acht lassen, daß die Zunge, der Speichel und der Athem der Säugethiere warm sind.

Das Bad ist die erste Leibesübung des Menschen; denn das gesunde Kind bewegt im Wasser seine Glieder.

Sollen wir nun das Kind in kaltem oder lauem Wasser baden?

Viele Völker bedienen sich des kalten Wassers, ja selbst des Eises; bei den ungebildeten Stämmen sind von jeher die Kinder in den Fluß getragen worden und mußten so die Taufe des Lebens mit der Todesgefahr erkaufen. Die Lappen legen das neugeborne Kind für einige Zeit in den Schnee; auf der Landenge von Panama baden sich die Mütter mit den Neugebornen in kaltem Wasser; bei den Völkern des klassischen Alterthums herrschte die Sitte ziemlich allgemein, die Kinder, so bald sie das Licht der Welt erblickt hatten, in den nächsten Fluß einzutauchen: allein, einmal lebten sie unter einem

mildern Klima als wir, sodann hatten dieselben, in Rücksicht auf Uebervölkerung, Grundsätze, welche von uns verworfen werden.

Wir könnten ganze Reihen von Naturforschern und Aerzten herzählen, welche über diesen Gegenstand sich öffentlich aussprachen, bemerken aber hier nur, daß hauptsächlich durch Rousseau das kalte Bad der Neugebornen in unserer Zeit beliebter worden ist, und daß die Mode darin alle möglichen Uebertreibungen zu Tage förderte.

Wollen wir nun ein Wesen, dessen Umgebungen 31 Grad Wärme hielten, wirklich in eiskaltes Wasser eintauchen?

Wir sind durch unsere Lebensart, wie sie sich namentlich im letzten Jahrhundert gestaltete, verweichlicht worden, wir übertragen Schwächen auf unsere Kinder und glauben, dieselben einem so schroffen und blitzschnellen Uebergange preisgeben zu können, ohne daß das schwache Wesen geschädigt oder zerstört werde? Fürchtet ihr denn nicht, daß das Blut zum Gehirn ströme und daß Lähmung eines Theils oder des ganzen Leibs eintrete?

Wird die Brut des Löwen, wird der junge Tiger weniger stark, weil die Mutter sie nicht zum Fluß trägt?*)

Keine einzelne, vorübergehende Einwirkung ruft eine gänzliche Verbesserung im Zustand eines lebendigen Geschöpfes hervor. — Wir sollen das Kind allmälig zuerst an kalte Luft, sodann schrittweise an kaltes Wasser gewöhnen und zu gleicher Zeit durch Bewegung den Leib stärken; dann wird das Kind sowohl kräftige innere Organe, als eine tüchtige Haut erhalten, welche beiden Theile des menschlichen Leibes in Wechselwirkung stehen. Wir nehmen daher für das neugeborne Kind ein Bad, das 28 Grad hält und steigen (alle 5 Tage um einen) bis auf 16 herunter; indem wir bei unsern Zuständen drei Arten von

*) Bekanntlich können die Thiere vom Katzengeschlecht ihre Jungen im Maule tragen.

Kindern unterscheiden: das schwächliche, das ziemlich gesunde, aber mit schlaffen Muskeln, und das starke.

Wenn ein Kind Zuckungen ausgesetzt ist, so werden wir sehr langsam dem kalten Bade uns nähern, und Kinder, welche ganz schwache Lebenszeichen von sich geben, baden wir in lauem Wasser von 28 Grad, in welches wir einen Absud von Rosmarin, Thymian, Münze, ja selbst einen Viertheil Branntwein gießen.

Nach dem Bade reiben wir die Kinder trocken, besonders an der Fußsohle, längs dem Rückengrat und in den Achselhöhlen und wenden bei schwächlichen die trockenen Reibungen des Tages zwei, drei Mal an, wobei wir besonders den Hals, die Arme, den Unterleib, den Rückengrat und die Schenkel mit Eifer bearbeiten.

Wir rechnen zu der zweiten Klasse, Kinder, die — sonst gesund — Anlagen zu Skropheln, namentlich zu der englischen Krankheit, haben; mit diesen gehen wir schneller, aber doch stufenweise, in das kalte; denn für sie ist das kalte Wasser die größte Wohlthat: und sind wir mit ihnen bis zum kalten gekommen, so darf kein Tag vorbeigehen, an welchem nicht wenigstens der ganze Rückengrat und die Brust mit dem möglichst kalten Wasser gewaschen würden, wohl verstanden, so lange das Kind gesund. — Wir geben uns alle Mühe solche Kinder zu guten Schwimmern und Tauchern heranzubilden, damit sie das kalte Wasser recht lieb gewinnen und später mit Lust benutzen.

Nun gebe man aber auf das Zahnen genau Obacht. Sind wir mit einem Kinde noch nicht zum kalten Wasser gekommen, bevor die ersten Zeichen eingetreten, daß dasselbe an Hervorbringung der Zähne arbeite, so warten wir mit dem kalten Wasser, bis die zwanzig Milchzähne da sind und gebrauchen mittlerweile das laue Bad.

Ferner beobachte man das Kind, während es mit kaltem Wasser gewaschen oder gebadet wird; wenn es blau wird, wenn es schneidende Schmerzenstöne ausstößt, wenn es sogar

Zuckungen bekömmt — fort mit dem kalten Wasser! Wir fangen auf das Neue mit dem lauen an, wir vermindern die Wärme alle 3—4 Tage um einen Grad und gelangen so ohne Gefahr wieder zu dem kalten Wasser.

Ist irgend eine Krankheit im Anzuge oder gar vorhanden, so versteht es sich von selbst, daß wir mit dem kalten Bade aufhören. Wir verbieten geradezu in einer Krankheit kaltes Wasser oder Eis, ohne Erlaubniß eines Arztes, anzuwenden, ob es gleich bei Gehirnleiden jetzt beinahe allgemeine Sitte ist.

II.

Das Kind.

Für Euch, ihr jungen Mütter, stellt dieser Abschnitt eine angenehme Aufgabe hin: Ihr sollt nämlich frühe schon Euere Kleinen zweckmäßig beschäftigen, mit ihnen spielen, wodurch ihr die Aufmerksamkeit und die Liebe derselben gewinnet: die obschon unbedeutende Anstrengung ermüdet sie etwas, sie schlafen dann ruhiger und länger, verdauen leichter und werden viel weniger an den Folgen eines versäuerten Magens leiden; ihre zarte Haut stärkt sich schon frühe, so daß sie gegen den Wechsel der Witterung unempfindlicher werden.

Das Aufblühen der Kinder hängt von ihrer Gesundheit ab, und die Schönheit derselben beruht auf der gleichmäßigen Entwicklung aller Gliedmaßen; diese aber wird dadurch erreicht, daß sie Bewegungen vornehmen, welche dem Alter (d. h. der Leibesbeschaffenheit in den verschiedenen Zeittheilen des Lebens) angemessen sind. Wir folgen dabei ganz dem Gange der Natur, indem wir lediglich den aus dem Innern kommenden Trieben nachhelfen, oder da, wo sie auf ungewöhnliche Weise schlafen, sie zur Thätigkeit locken. Zu der Zeit, wo das Kind beginnt, seine willkürlichen Muskeln frei zu gebrauchen, fängt auch seine Seele an, die innern Vorgänge in Aeußerungen abzuspiegeln; es richtet seine Augen auf einen bestimmten Gegenstand, heftet den Blick an demselben, wenn er seine Aufmerksamkeit fesselt, lächelt alsdann, wenn er ihm wohlgefällt, oder es gibt sein Mißfallen dadurch zu erkennen, daß es die Augen rasch wieder abwendet.

Später zeigt es das Verlangen, die ihm anmuthigen Gegenstände zu fassen; aber die Hände gehorchen seinem Willen nicht; denn es hat den Gebrauch derselben noch nicht erlernt.

Wenn wir die freie Anwendung seiner Gliedmaßen dem Kinde beibringen, so erweitern wir ihm den Kreis seiner Willensäußerungen, was nothwendig wiederum mit einer Entwicklung seiner Seelenkräfte verbunden ist: also bilden wir ihm Leib und Geist gleichmäßig aus.

Betrachten wir aber vor der Hand die nächsten Folgen der Leibesübungen. Welche Wohlthat ist es z. B. für dasselbe, wenn wir es lehren, seine Lage zu verändern, so daß ein immer gleichmäßiges Liegen es nicht mehr ermüdet und aufweckt; denn es wird auch bald schlafend sich wenden, wie wir Erwachsene es thun, sobald nämlich als diese Bewegung ihm wachend keine Mühe mehr kostet.

Wir machen Vorübungen, welche dem Kinde das Gehenlernen erleichtern, wodurch es schneller zu einer, dem Bau des Menschen entsprechenden Bewegung im Raume gelangt; abgesehen von der Erleichterung der Pflege, so tragen wir dadurch zu einer vollkommenen Bildung der Gelenke sehr viel bei, indem erst zu dieser Zeit die Gelenkenden der Knochen fest verknöchern; alle Muskelansätze, alle Knochenvorsprünge, alle Vertiefungen prägen sich dann möglichst aus; in dem gleichen Maße aber verstärken sich die Gelenkbänder, so daß eine Kraft und eine Freiheit in dieselben kommt, welche durch später angefangene Uebungen nicht mehr ganz erlangt werden können. Dieß schützt gegen die bei den Kindern in unsern Tagen häufig vorkommenden Gelenkleiden, besonders im Hüftgelenke.

Die Muskeln gewinnen alle in gleichem Verhältniß an Spannung; dadurch erhält das Nervensystem mehr Kraft und Ausdauer, was schon jetzt wesentlich dazu beiträgt, die hauptsächlich vom Reiz der Nerven und Schleimhäute herrührende Selbstbefleckung fern zu halten.

Wenn eine bestimmte Zeit des Tages dem Kinde vom Vater oder von der Mutter gewidmet wird, so gewöhnt es sich in diesem Unterrichte, was es sieht und hört, zu begreifen und nachzumachen; es gewöhnt sich, zu thun, was man von ihm

wünscht, zu lassen, was man nicht haben will. Auf diese Weise entwickelt sich in dem zarten Gemüthe der Keim der Folgsamkeit.

Bedenken wir endlich, daß der Staat von unabweisbarer Nothwendigkeit getrieben, die Foderung an unsere Kinder stellt, viele Stunden des Tags, in der Schule zu sitzen (und zwar viele, da ihre Zahl auf kräftige Naturen berechnet ist), so werden wir unsere Kinder durch Ausbildung des Leibes zu diesen leiblichen und geistigen Anstrengungen vorbereiten; diejenigen aber des Geistes wachsen in der Schule mit jedem Lebensjahre mehr; daher muß die leibliche Ausbildung mit ihr Schritt halten, wenn nicht die Kinder in ihrem zwölften Jahre schon an Reizbarkeit und Schwäche der Nerven leiden sollen.

Väter und Mütter, widmet euern Kindern eine Mußestunde für Leibesübungen, wobei ihr euch selbst wieder verjüngt; ihr schönes Emporblühen wird euer Glück sein.

Es ist vergeblich, wenn man, um dem Menschen nützlich zu sein, die Natur zwingen will, in einem, ihren unveränderlichen Gesetzen widersprechenden Sinne zu wirken. Sie bringt nichts durch Sprünge zu Stande, sagt Rousseau, noch auch zwei verschiedene Dinge auf einmal; und so sehr unser Geschlecht selbst dem Augenscheine nach bevorzugt ist, ist es nichts destoweniger auch an eine allgemeine, langsam fortschreitende, aber, wenn sie nicht unterdrückt wird, sichere Entwicklung gebunden. Die, welche sich mit der Erziehung der Jugend abgeben, sind völlig überzeugt worden, daß man mit allen den künstlichen Mitteln, die man angewendet hat, um die Entwicklung der Geistesanlagen zu beschleunigen, selbst bei Kindern von guten Gaben, entweder nur geringe oder gar keine Erfolge erhalten habe. In unserer langen Erfahrung waren wir hingegen oft Zeuge davon, daß, indem man diese raschen Erfolge bei jungen Leuten von schwacher Leibesbeschaffenheit

durchsetzen wollte, dieselbe völlig zerstört worden war, ehe sie den Zeitpunkt erreicht, den die Natur dem Geschäfte des wissenschaftlichen Unterrichts bestimmt hat.

Seinem Zöglinge einen gesunden Leib zu bilden, darauf soll der Erzieher seine ersten Bestrebungen richten, und, wenn es sein muß, diesem wichtigen Zwecke alles aufopfern, in der Ueberzeugung, daß das Uebrige ihm dann geringere Schwierigkeiten darbietet, daß die Natur ihn unterstützen und seinem Eifer sogar voraneilen werde, wenn er das Ziel seines ersten Strebens erreicht haben wird.

Dieß ist allen denen leicht begreiflich, welche die Natur in ihren einfachsten Verrichtungen sorgfältig beobachtet haben. Die Erfahrung hat sie überzeugen müssen, daß vorzüglich dem wohlthätigen Einflusse von früh begonnenen und ohne Unterbrechung fortgesetzten Leibesübungen die großen Wirkungen zuzuschreiben sind, welche die merklichen Verbesserungen in der Leibesbeschaffenheit der Einzelnen herbeiführen und welche uns Kraft und Dauerhaftigkeit mittheilen.

Abgesehen von diesen großen Vortheilen, ist es auch allgemein anerkannt, daß je mehr die Muskeln sich stärken, auch die innern Gliedmaßen mehr Kraft und die geistigen Anlagen mehr Lebhaftigkeit erlangen. Man weiß, daß eine das Leibliche wohl berücksichtigende Erziehung besonders auch die Nerven stärkt, viele Krankheiten heilt und den Leibestheilen mehr Geschicklichkeit beibringt, die von unsern Bedürfnissen gefoderten Bewegungen auszuüben. Daher eine größere Innerlichkeit sowohl als Ausdehnung der geistigen Anlagen, ein besseres Gleichgewicht in den Empfindungen; daher jene richtigen Vorstellungen, jene erhabnen Gefühle, die dem Bewußtsein der Stärke und der regelmäßigen Uebung derselben immer beiwohnen; daher Zufriedenheit und Glück.

In der That, die Erfahrung beweist uns, daß in dem ersten Alter die Freiheit, die Leibesübung und eine reine Luft großen Einfluß auf unsere Entwicklung haben, daß z. B. zwei Kinder von dem nämlichen Alter und der nämlichen Leibesbe-

schaffenheit, die man getrennt von einander erzöge, das eine auf dem Lande und in völliger Freiheit, das andere aber in der Stadt, unter den Augen reicher Eltern, sich schon am Ende eines Jahres durchaus nicht mehr gleichen würden. Das Erstere, ein lebendiges Bild des Wohlseins, gliche einer kräftigen Pflanze des Feldes, während das Andere, unwohl und schmächtig, mit Recht einem aufgeschossenen Gewächse zu vergleichen wäre, das, auf traurige Weise des Lichtes und der Sonne beraubt, in der Kellerwärme lebt.

Die allergenauesten Vorsichtsmaßregeln in Betreff der Nahrungsmittel können niemals die Freiheit und die Leibesübung ersetzen; in dem natürlichen Zustande hingegen reicht die einfachste Lebensordnung zum Wachsthum und zur Erhaltung der Wesen hin, während in dem überfeinerten Leben, wo wir Einzelnen einer reinen Luft und einer regelmäßigen Bewegung beraubt sind, die nämliche Lebensordnung eine entgegengesetzte Wirkung hervorbringt. Die Kinder auf dem Lande, deren Eltern einen gewissen Wohlstand besitzen, geben uns davon ein auffallendes Beispiel. Von ihrer zartesten Jugend an mit einfacher (oft magerer) Kost genährt, aber frei und, so zu sagen der Sorge der Vorsehung überlassen, hat man selten nöthig, sich mit ihrer ersten Erziehung abzugeben; so wie die Jungen der Thiere werden sie von den Naturtrieben geleitet. Darf man sich daher verwundern über den großen Unterschied zwischen der Gesundheit und Kraft der Bewohner des Landes und denen volkreicher Städte?

Jedoch, ungeachtet aller jener Fesseln, womit die bürgerliche Gesellschaft uns umschlingt und zum Theil umschlingen muß, dürfen wir überzeugt sein, daß die Mittel, unsern Kindern einen großen Theil dieser Vorzüge zu verschaffen, noch jetzt in der Hand eines Jeden liegen.

Beobachten wir nur, was sich so zu sagen, unter unsern Augen, bei den Hausthieren, zuträgt. Wir sehen, daß sie sich sehr frühe und mit ungemeinem Scharfsinn der leiblichen Erziehung ihrer Jungen widmen, daß sie sich selbst vergessen

und sich aufopfern zu diesem großen Zwecke. Seht z. B. die Vierfüßler: kaum sind sie geboren, so bewegt sie die Mutter, beleckt sie, kehrt sie hin und her nach allen Richtungen, eines nach dem Andern, und das mehrere Male des Tages. In der Folge, um sie gehen zu lehren, trägt sie dieselben bis zu einer gewissen Entfernung, legt sie sanft zu Boden, geht weg und ruft ihnen, indem sie immer die Stärke der Stimme nach der Entfernung mißt, in welcher sie sich von ihnen befindet, und je nachdem es erforderlich ist, entfernt oder nähert sie sich dem Jungen; wenn es träge ist, schiebt oder stößt sie es mit der Schnauze und zieht es manchmal selbst beim Kopf, nur um es zum Gehen zu bringen.

In diesem ersten Unterrichte von natürlicher Turnkunst sehen wir, daß die Sinneswerkzeuge des Sehens, des Hörens und des Riechens zugleich mit den äußern Gliedern geübt werden und daß, im Verhältniß als die Jungen wachsen, der Unterricht schwieriger wird.

Die Katze z. B. springt mitten in den Belustigungen mit ihren Jungen, auf irgend einen Gegenstand, ruft denselben und bleibt auf der gleichen Stelle, bis daß mehrere derselben zu ihr gekommen sind, oder wenigstens einige, wenn auch fruchtlose, Anstrengungen gemacht haben, um zu ihr zu gelangen. Von dem gleichen Triebe geleitet, läuft die schäkernde Hündin den Jungen voran, macht allerlei Sprünge, welche die noch furchtsamen und unbeholfenen Kleinen zur Nachahmung reizen, versteckt sich, um von denselben sich suchen zu lassen, setzt über Gräben mit denselben. Der Vogel, sitzend auf einem Zweige in der Nähe des Nestes, ruft gewöhnlich dem Aeltesten der Brut, zeigt ihm, was er im Schnabel hat und fodert den hungernden Nestling durch sein Gequik auf, es zu holen. So wie das Kind mehrere Male seinen Anlauf nimmt, ehe es den Sprung wagt, schlägt auch der junge Vogel mit seinen Flügeln, als wenn er fliegen wollte, um seine Mutter nachzuahmen, ohne jedoch sich von der Stelle zu bewegen. Wenn die Bemühungen des Weibchens keinen

Erfolg haben, so stößt das Männchen, welches gewöhnlich am Rande des Nestes zur Seite des Jungen sich befindet (wohl um es zu ermuthigen) dasselbe aus dem Neste und zwingt es mit einem Flügelschlag, seinen ersten Sprung zu thun, um zu seiner Mutter zu gelangen, welche häufig ihm entgegenkömmt. Eben dieselben Mittel werden angewendet, um die ganze Brut aus dem Neste zu bringen, und von diesem Augenblicke an beginnen ihre Leibesübungen.

Aus dem Gesagten ergibt sich, daß für alle lebendigen Wesen die Leibesübungen den Haupttheil der ersten Erziehung ausmachen, daß Uebung und Freiheit die zwei unerläßlichen Bedingungen zur Entwicklung der Gliedmaßen sind.

Die Leibesübungen müssen, bei der Wiege anfangend, fortschreiten. Was noch heut zu Tage in einigen Haushaltungen, obschon auf unvollkommene Weise, vorgenommen wird, dient uns nichts desto weniger zum Beweise, daß mehrere vernünftige Eltern und Erzieher auch die dringende Nothwendigkeit empfinden, frühzeitig die Kinder zu stärken. Viele sind, indem sie mit ihnen spielen, wie Heinrich IV., ohne es zu ahnen, ihre ersten Lehrer in der natürlichen Turnkunst geworden. Aber da der größte Theil derselben, bei den besten Absichten, die nöthigen Kenntnisse und die Uebung nicht haben, um diesen wichtigen Zweig der Erziehung zu leiten, bei welchem der Eifer und der gute Wille nicht hinreicht und die Erfahrung nicht ersetzen kann: so erhalten sie selten diejenigen Früchte, die sie erwarteten, weil sie nicht auf der richtigen Bahn fortschritten.

Wir glauben daher, diesen tüchtigen Leuten und denen, die ihrem Beispiele folgen wollen, einen Dienst zu erweisen, wenn wir ihnen nun für die erste Kindheit eine Reihe von fortschreitenden Uebungen mittheilen, die zwar einfach, aber nichts desto weniger geeignet sind, alle leiblichen Anlagen der Kinder zu entwickeln, indem man sie dabei angenehm unterhält.

Ich könnte nun viele Gewährsmänner zu Gunsten meiner Unterrichtsweise anführen und mich sogar auf Zeugnisse der

berühmtesten Aerzte aller Zeitalter berufen. Es wäre das aber überflüssig für diejenigen, die mit einem gesunden Verstande begabt sind; was hingegen die in Vorurtheilen und in der Gewohnheit Befangenen betrifft, so kann diese kein Beweis, selbst keine Erfahrung überzeugen.

Uebungen vom vierten Lebensmonate bis zum zurückgelegten zweiten Jahre.

1.

Wenn die Gesundheit und die Anlagen des Kindes es erlauben, daß man gleich im Anfang des vierten Monats mit den Uebungen anfange, so thut man wohl, die Zeit zu benutzen, bevor das erste Zahnen beginnt. Das Kind wird von dieser Arbeit weniger angegriffen, wenn man den Leib schon darauf vorbereitet hat. — In diesem Zeitpunkte, wo nicht sogar vorher, sollten alle Kinder, die sich wohl befinden, mehrere Male des Tages, einige Minuten lang, nackt, bei einer mäßigen Temperatur, auf einer Matraze oder einer Decke ausgesetzt werden, damit sie Freiheit haben, ihre Glieder nach allen Richtungen zu bewegen. Wenn es nothwendig wäre, sie aufzumuntern, so müßte die Person, welche sie pflegt, sich an den Fuß des Bettchens stellen, ihnen rufen und einige Bewegungen mit Kopf und Armen machen, um sie dadurch zur Nachahmung anzuregen: natürlich, daß diejenigen Kinder, welche zart sind, mehr Aufmunterung bedürfen. Sollte jedoch dieses Mittel nicht anschlagen, so muß man, um ihnen die zu ihrer Erhaltung und zu ihrem Wachsthum nothwendige Bewegung zu verschaffen, sie in eine unbequeme Lage bringen, um sie durch das Unbehagliche zu einer Entwicklung der Kräfte zu vermögen. Die Anstrengungen, die sie nun machen müssen, um sich wieder in ihre Lage zu bringen, sind für sie das, was die Bewegungen, denen das lebhafte Kind sich von selbst hingibt, sobald es sich in Freiheit befindet. In dem erstern Falle hingegen läßt man

das kräftige Kind sich bewegen, bis man bemerkt, daß es ermüdet ist; was man leicht daran erkennen kann, wenn es aufhört, sich freudig zu bewegen.

Was das unfähige Kind betrifft, so muß man wenig auf einmal von ihm verlangen, mit viel Schonung handeln und sobald man wahrnimmt, daß von seiner Seite der Wille da ist, dasjenige auszuführen, was man von ihm verlangt, muß man ihm oft beistehen, es ermuntern, ihm liebkosen, mit einem Worte, Alles thun, um ihm dasjenige angenehm zu machen, was für seine erste Entwicklung unerläßlich ist.

2.

Wenn man nun bemerkt, daß das Kind Vergnügen kund gibt, sobald man es auszieht, und daß es, auf den Rücken gelegt, seine kleinen Glieder mit Leichtigkeit bewegt, so legt man es mit dem Bauch auf ein etwas hartes Kissen, das wenigstens drei Zoll dick ist, mit dem Leibe von den Hüften bis zu den Schultern, darauf gestützt. Diejenige Person, welcher das Kind am meisten zugethan ist, muß sich alsdann vor dasselbe stellen, aber tief genug, daß es dieselbe leicht sehen kann, ohne den Kopf sehr heben zu müssen, und nun läßt man dasselbe, ohne es besonders anzuregen, in dieser Lage sich bewegen, bis daß man sieht, daß es sich anstrengt, dieselbe zu verändern.

3.

Nachdem man es so einige Tage abwechselnd, bald auf dem Rücken, bald auf dem Bauche geübt hat, muß man anfangen, es auf das nämliche Kissen zu legen, aber den Leib nur von den Schultern bis zu den Knieen gestützt. Nun muß die Person, die vor ihm sitzt, sich von Zeit zu Zeit in kurzen Zwischenräumen erheben, um es zu nöthigen, ihr mit den Augen zu folgen, den Kopf rückwärts zu biegen, während es sich auf seine Arme und Kniee stützt.

Wenn das Kind noch zu schwach ist, um sich auf seine Glieder stützen zu können, so sind in der ersten Stellung auf dem Bauche die Bewegungen, die es bald mit den Armen,

bald mit den Beinen, bald mit allen Gliedern zugleich macht, obschon sehr einfach, doch hinreichend für dieses Alter, um es vorzubereiten, in der zweiten Stellung auf dem Bauche, diejenigen Bewegungen auszuführen, die man schon als eigentliche Uebungen betrachten kann; denn in den Bewegungen, die es in dieser Lage macht, sind die Muskeln der Arme, der Schultern, des Halses, des Rückens, der Lenden und ein großer Theil derjenigen der Schenkel, in einer sehr entschiedenen Thätigkeit.

Da in allen Lebensabschnitten, (besonders bei den gebildeten Völkern) die Streckmuskeln weniger stark sind, als die ihnen entgegengesetzten: so soll man zu rechter Zeit dazu thun, um so viel als möglich das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Bewegern der leiblichen Thätigkeiten des Menschen herzustellen.

4.

Um das Kind, das von sich selbst wenig Bewegungen macht, anzuregen, kann man das Kissen, auf dem es ruht, in verschiedenen Richtungen sanft bewegen, wobei man jedoch Sorge tragen muß, es nicht durch heftige Erschütterungen zu erschrecken.

5.

Wenn während einigen Wochen nach einander keine Unpäßlichkeit, oder sonst eine andere Ursache, diese Spiele unterbrochen haben, und das Kind immer viel Lust bezeigt, sich denselben hinzugeben, fängt man an, dasselbe sich drehen zu lassen. Um diese Bewegung auszuführen, legt man es auf die Seite, so daß das Gewicht des Leibes auf der Schulter und der Hüfte ruht, den Ellbogen des Arms, auf welchen es sich stützt, diesem letztern Theile angenähert, den Arm auf den Boden hinstreckend. Wenn es in dieser Stellung auf einer Matratze liegt, muß man es aufregend, und es selbst ein wenig unterstützend, auf den Rücken oder Bauch drehen, und dieses auf beiden Seiten wiederholen, bis daß es dasselbe leicht von selbst macht.

Da es bei der Unterstützung des Kindes darauf ankömmt, daß es dieselbe nicht bemerke, so bringt man die Hand unter die Matratze, um es sanft auf diejenige Seite zu drehen, wo es sich hinrichten zu wollen scheint; dann legt man es flach auf den Rücken, und versucht, es dahin zu bringen, daß es sich auf den Bauch kehre. Da diese Uebung schwieriger ist, als die vorhergehende, so muß man ihm bei den ersten Malen helfen, damit es nicht ungeduldig werde, wenn es unnöthige Anstrengungen macht.

Will man es von dem Bauche auf die rechte Seite sich drehen lassen, so muß man ihm, das rechte Bein ein wenig vom Leibe entfernt, die Ferse in die Höhe des linken Kniees legen, die rechte Hand flach auf den Grund in der Höhe der Schulter, die Finger gegen den Kopf gerichtet, den linken Arm der Länge des Leibes nach gestreckt, oder den Kopf auf den gebogenen Arm gestützt; ist alles in diese Ordnung gebracht, so stellt sich die Person, die hilft, hinter das Kind, legt ihm die Hand auf die rechte Schulter, und, indem sie es ein wenig zu sich zieht, ermuntert sie es, sich nach dieser Richtung zu drehen. Wenn es auf dem Rücken liegt, und man es links auf den Bauch drehen will, muß man ihm das rechte Bein über das linke legen, sich vor dasselbe stellen, es bei der rechten Hand nehmen, und indem man es ein wenig zu sich zieht, ihm dadurch anzeigen, daß es in dieser Richtung seine Anstrengungen machen müsse.

6.

Da unsere Erziehung die vollständige Entwicklung der Leibesanlagen des Menschen zum Zwecke hat, so ist es unerläßlich, schon in diesem Alter das Kind die nämliche Uebung gleicher Weise auf den beiden Seiten vornehmen zu lassen, und es bald auf dem rechten, bald auf dem linken Arm zu tragen, und besonders, es nicht daran zu gewöhnen, immer auf der gleichen Seite zu liegen. — Wir haben oft Gelegenheit gehabt, uns zu überzeugen, daß die Gewohnheit, welche man die Kinder frühzeitig annehmen ließ, sich häufiger der rechten

Hand zu bedienen als der linken, eine sehr verkehrte Maßregel sei, zu großen Uebelständen führe, indem sich ein solcher Mensch nur zur Hälfte ausgebildet fand, und daß vorzüglich darin die erste Ursache der Mißbildung des Wuchses, bei einer großen Anzahl junger Leute von einer schwachen Leibesbeschaffenheit, zu suchen sei. Ist nicht die rechte Schulter gewöhnlich die stärkere, und die Ausbiegung des Rückengrates nach der rechten Schulter hin?

7.

Wenn das Kind ziemliche Fortschritte in den vorhergehenden Uebungen gemacht hat, d. h. wenn es von selbst alle oben beschriebenen Bewegungen ausführt: so kann man es schon, wenn die Jahreszeit dieß erlaubt, mehrere Stunden draußen in frischer Luft auf dem Rasen lassen; aber da man es immer beschäftigen muß, so setzt sich die Person, die es besorgt, ihm zur Seite, um eine neue Uebung auszuführen, und fortwährend mit ihm spielend, legt sie ihm die rechte Hand auf seine Beinchen, reicht ihm die linke, die das Kind mit seinen beiden ergreift und sobald man fühlt, daß es fest hält, zieht man es sanft an sich, bis es aufrecht sitzt (siehe Bild 1). Man läßt es langsam in seine erste Lage auf dem Rücken zurückkehren und wiederholt diese Bewegung mehrere Male hintereinander, wobei man vorzüglich darauf zu achten hat, daß man es gleichmäßig an beiden Händen zieht und daß man es ja nicht mit Heftigkeit auf den Rücken zurückfallen lasse, was ihm die Uebung auf der Stelle verleiden würde, während man, wenn man sich geschickt dabei benimmt, bald sehen wird, daß das Kind sich von selbst setzt, indem es sich auf seine Hände und Ellbogen stützt.

8.

Sobald unser Kind mit Leichtigkeit die vorhergehende Uebung macht, legen wir dasselbe auf die Kniee und die Hände, setzen uns auf den Boden vor ihm, die Beine zu beiden Seiten des Kindes ausgestreckt. Alsdann legen wir die Hände des Kindes flach auf unsere Kniee, sprechen mit ihm, um es

zu nöthigen den Kopf zu heben, und sobald wir bemerken, daß es sich mit beiden Händen gleichmäßig stützt, müssen wir, indem wir beide Hände auf den Boden setzen, rutschend uns sanft vorwärts bewegen, ohne die Fersen von der Stelle zu bringen, bis wir bemerken, daß das Kind fast auf den Knieen ist, und es, wenn man es einen Augenblick in dieser Stelle läßt, Anstrengungen macht, um sich wieder aufzurichten (siehe Bild 2). Durch eine rückgängige Bewegung bringt man das Kind wieder in die erste Stellung und fährt fort, abwechselnd vorwärts und rückwärts zu rutschen, bis man bemerkt, daß dasselbe ermüdet ist. Um bei dieser Uebung recht zu helfen, muß man, indem man die Beine mehr oder weniger streckt, den Unterstützungspunkt, die Hände des Kindes, die auf unsern Knieen ruhen, einen den Kräften des Zöglings angemessenen Grad von Höhe geben. Wenn man sich dabei gut zu benehmen weiß, so bezeigt das Kind, da es beinahe keine Anstrengung zu machen hat, indem es nach zwei verschiedenen Richtungen sich geschaukelt fühlt, gewöhnlich bei dieser Uebung große Freude.

9.

Oft verläßt es schon in der zweiten Unterrichtsstunde von selbst den Unterstützungspunkt, den ihm die Kniee des Lehrers darbieten, richtet den Oberleib auf und hält sich im Gleichgewicht auf seinen beiden Knieen. In dieser Stellung müssen die Beine des Lehrers ihm noch als Schranken dienen, um es von vorn aufzuhalten, wenn es nöthig ist, und auch um zu verhüten, daß es nicht auf die Seite falle.

10.

Wenn das Kind in allen diesen Uebungen Fortschritte gemacht hat, so kann man darauf zählen, daß es, sobald es in Freiheit ist, versuchen wird, sie von selbst vorzunehmen und aus sich noch viele andere hinzuzufügen. — Um sich davon zu überzeugen, stellt man einen Stuhl in seine Nähe, dessen Sitz niedrig genug ist, daß es ihn erreichen kann, wenn es auf den Knieen ist und man wird es bald mit Hülfe seiner Hände sich

erheben sehen und bei dem Stuhle aufrecht stehen, bis es ermüdet ist.

Von nun an, liebe Mütter, habt ihr nichts mehr zu befürchten von den Folgen eines Falles stehenden Fußes, den euer Kind machen könnte. Wir dürfen euch versprechen, daß sie sehr selten sein werden und daß sie für ein Kind, das so vorbereitet ist, unmöglich je gefährlich werden können. Seid auch überzeugt, daß wenn man sich dabei zu benehmen weiß, die Kinder eine solche Freude an diesen Spielen haben, daß sie immer dem Lehrenden die meiste Zuneigung beweisen.

Die, welche Selbstthätigkeit scheuen, werden wohl einwenden, es sei sehr schwer, Kinder in Uebungen zu unterrichten, die man selbst nicht kann: nun so lernt sie mit Ihnen, und ihr habt den doppelten Gewinn, daß ihr euern Körper stärkt und zugleich ihre Zuneigung zu euch erweckt. Vertraut auch ihr mir, Väter und Erzieher, gebet euch nicht der erbärmlichen Furcht hin, euch lächerlich zu machen, indem ihr euch solchen Uebungen widmet, deren einziger Zweck ist, die Stärke und Behendigkeit der Kinder zu vermehren oder ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Von heute an müßt ihr der Turnlehrer eurer Kinder, eurer Zöglinge sein; denn die Uebungen, die wir nun beschreiben wollen, passen nicht mehr für die Frauen, weil sie mit ihren Kleidern sich nicht, wie wir, auf den Boden setzen und alle die Bewegungen machen können, die nöthig sind, um die Kräfte eurer Zöglinge zu entwickeln.

11.

Sobald das Kind nur noch wenige Hülfe nöthig hat, um sich auf die Knie niederzulassen, so muß man versuchen, es sich erheben zu lassen. Um dahin zu gelangen, nimmt der Lehrer, immer am Boden sitzend und das Kind auf den Knieen zwischen seinen Beinen haltend, mit der Linken die beiden Händchen des Kindes, um ihm einen Stützpunkt zu geben, stellt ihm das linke Bein vorwärts, den Fuß flach und gegen das rechte Knie gestützt (siehe Bild 3). Wenn man nun in dieser Stel-

lung die Hand, an welcher sich das Kind hält, ein wenig rechts zieht, so nöthigt man dasselbe, indem man es das Gewicht des Körpers auf seine Hände und auf den linken Fuß legen läßt, sich von selbst, und ohne Anstrengung zu erheben, und es ist ganz verwundert, sich aufrecht stehend zu finden. — Die Uebung muß auf einem Fuße fortgesetzt werden, bis das Kind sie mit Leichtigkeit ausübt; dann läßt man es dasselbe auf dem andern Beine machen, bis man gewiß ist, daß diese Seite den gleichen Grad der Entwicklung erhalten hat, wie die andere. Wenn das Kind, um sich zu heben, auf dem rechten Beine ruht, so muß es den Stützpunkt seiner Hände auf der Rechten des Lehrers finden, welcher es sanft nach dieser Richtung ziehen muß.

12.

Sobald das Kind Sicherheit in diesen Bewegungen und Freude an ihrer Ausübung hat, muß man es das Erheben auf beiden Seiten, welches wir soeben beschrieben haben, machen lassen, indem wir ihm nur mit einer Hand dabei helfen. Wenn es auf dem linken Fuße und dem rechten Knie ruht, bietet ihm der Lehrer die linke Hand, auf welche das Kind seine rechte legt und läßt es so sich erheben, wie wir es oben auseinander gesetzt haben, wobei man hauptsächlich darauf zu sehen hat, daß man ihm nicht mehr Beistand leiste, als nöthig ist. Je größere Fortschritte das Kind macht, desto weniger Unterstützung muß man ihm zukommen lassen.

13.

Auf diese Weise vorbereitet, hat unser Zögling, um allein gehen zu lernen, wenige Hülfe nöthig. Denn sobald er gewohnt ist, sich allein zu erheben und auf den Boden niederzulassen, wird er auch versuchen, indem er sich mit allen Gegenständen, die er erreichen kann, hilft, das Zimmer nach allen Richtungen zu durchlaufen. Wenn jedoch, gegen unsere Erwartung, er Mühe hätte, aufrecht stehend seine Stelle zu verlassen, so müßte man, da diese Stellung weit ermüdender ist als das Gehen, ihn durch irgend ein Mittel ermuntern,

seine Kräfte zu versuchen, und wenn aufmunternde Mittel nicht hinreichen, so kann man ihm geradezu die Hand geben.

14.

Obschon man voraussehen kann, daß unser Zögling von selbst viele Uebungen unternehme, wenn er sich in der Freiheit befindet; so ist es dennoch sehr vortheilhaft, ihn wenigstens einmal des Tages die letzte Uebung die man ihm vorgezeigt hat, bestimmt wiederholen zu lassen, um ihn dadurch gut auf die folgende vorzubereiten.

Da anzunehmen ist, daß auch seine Geisteskraft sich in dem Verhältniß werde entwickelt haben, als seine leiblichen Anlagen Stärke und Fertigkeit erlangten, so kann man anfangen seinen Verstand auf eine bestimmtere Weise zu üben, indem man ihm, zum Behufe der Nachahmung, einige sehr einfache Bewegungen vormacht, z. B. die Kreisbewegung mit einem Arm, bald mit dem linken, bald mit dem rechten, dann mit beiden abwechselnd im Gehen. Man kann auch, indem man einen Fuß vorwärts bringt, irgend einen Gegenstand vom Boden aufheben, bald mit der einen, bald mit der andern Hand. Zuerst mit der rechten aufheben, mit dem rechten Fuße vor, das nämliche mit der linken Hand, auf dem Fuße der gleichen Seite ruhend; dann aufheben mit der Linken, den rechten Fuß vor, das nämliche mit der rechten Hand, den linken Fuß vorgestellt.

15.

Wenn der Zögling diese verschiedenen Uebungen gut zu Stande bringt, legt sich der Lehrer, um mit den Beschäftigungen abzuwechseln, rücklings flach auf den Boden, die Beine ausgestreckt, die Arme längs dem Körper; sobald er nun bemerkt, daß das Kind ihn betrachtet, so hebt er langsam, ohne den obern Theil des Leibes oder die Arme zu bewegen, eines seiner gestreckten Beine so hoch er kann, und läßt es langsam wieder sinken; dann macht er die nämliche Bewegung mit dem andern Beine, und steht alsdann sogleich auf. Wenn er sieht, daß das Kind sich hinlegt, um nachzuahmen, was es gesehen

hat, so stellt er sich sogleich vor dasselbe, und wiederholt mit einem seiner Beine die Uebung, die er vorher auf dem Boden liegend gemacht hatte. Nachdem jedes Bein für sich besonders geübt worden ist, so führt er, wenn er das Kind wohl aufgelegt sieht, langsam die abwechselnde Bewegung aus, indem er dabei eins zwei, eins zwei zählt.

Wenn das Kind Anfangs Mühe hat, diese Bewegung auszuführen, so lassen wir uns auf die Kniee neben dasselbe nieder, und helfen ihm, indem wir die linke Hand auf den untern Theil des Bauches legen, die Finger gegen die Schenkel ausgestreckt, die rechte Hand unter dem obern Theil des Beines, das es heben soll, um dem Kinde beim Heben zu helfen, und zugleich um zu verhindern, daß es nicht heftig falle, wenn es in die frühere Lage zurückkehrt.

16.

Wenn man dahin gekommen ist, daß das Kind die so eben beschriebene Bewegung ausführt, so kann man versuchen, wenn es auf dem Rücken liegt, beide Beine zugleich heben zu lassen. Wenn der Lehrer auf den Knieen neben dem Kinde Mühe hätte, sich demselben verständlich zu machen, muß er es wieder zu seiner Seite aufrecht sitzen lassen und die Uebung langsam mehrere Male hinter einander wiederholen, dann das Kind wieder auf den Rücken legen und von neuem den Versuch machen.

17.

Bemerkt man, daß es umsonst sich anstrengt, muß man ihm helfen, indem man die linke Hand flach auf die Magengrube legt und die rechte unter die Schenkel, aber wenn ungeachtet dieser Hülfe das Kind nicht dahin gelangt, beide Beine zugleich zu heben, so muß man für den Augenblick auf diese Uebung verzichten und sie erst nach mehreren Tagen wieder vornehmen, wenn man sieht, daß es wohl aufgelegt ist.

Unterdessen muß man eine andere vornehmen, die sehr nützlich ist und gewöhnlich die Kinder belustigt. Der Lehrer legt sich, während das Kind auf den Knieen oder aufrecht

steht, auf den Rücken neben dasselbe, die Arme längs dem Leibe ausgestreckt und fängt an, indem er ein Glied nach dem andern hebt, in gleichmäßigem Tackt auf den Boden zu schlagen; das rechte Bein fängt an, das linke folgt, dann kömmt die linke Hand, den letzten Schlag gibt die rechte: man kann auch die Schläge zählen, indem man bei den Armen anfängt und Eins, rechter Arm, Zwei, linker Arm, Drei, rechtes Bein, Vier, linkes Bein zählt und die Schnelligkeit vergrößert. —

Von allen Uebungen, die wir bisher angezeigt haben, ist die 17te diejenige, deren Anblick und Ausführung sowohl die Zöglinge als einen allfälligen Zuschauer am meisten belustigt: aber da es sehr schwer wäre, ein Kind von diesem Alter an die gleichmäßige Aufeinanderfolge der Schläge zu binden und eine solche tacktmäßige Bewegung mehr Anstrengung von Seite des Verstandes als der Muskeln erfodert, so lassen wir ihm die Freiheit, seine Gliederchen zu bewegen, wie es will; denn wir wissen aus Erfahrung, daß, wenn es gut vorbereitet ist, es diese Uebung anfangs mit ungebundener Lebhaftigkeit, hernach aber regelmäßig ausführen wird.

Wenn man die Bewegungen der Thiere, ihre Anmuth und ihre Geschmeidigkeit betrachtet, die sie in allen ihren Bewegungen kund geben, so kann man sich leicht überzeugen, daß sie, da in ihrer ersten Erziehung alle Theile des Leibes gleichmäßig ausgebildet worden sind, sich auch auf alle Weise, in welcher Stellung sie sich befinden, erheben, legen, wenden und schwingen können, indem sie bald auf dem einen, bald auf dem andern Theile des Leibes ihren Stützpunkt nehmen. Nur allein der Mensch in der bürgerlichen Gesellschaft kann sich nicht mehr auf den Boden setzen, oder legen, oder schnell aufstehen, oder rasch sich schwingen, indem er bald auf dem einen, bald auf dem andern Fuße den Abstoß nimmt. Die Meisten haben nur in einer Hand oder auf einnm Beine Geschicklichkeit, während die andere Hand und das andere Bein ganz ungeübt bleiben.

18.

Um sich links auf den Boden zu setzen, bringt man das rechte Bein hinter das linke, die Spitze des Fußes in der Richtung des Knöchels des Vorderfußes; indem man alsdann das Gewicht des Leibes auf die linke Seite legt, biegt man die beiden Kniee zugleich und in dem Augenblicke, wo das rechte der linken Ferse am nächsten ist, empfängt der Arm der nämlichen Seite, der nach hinten ausgestreckt ist, das ganze Gewicht des Rumpfes auf die Hand, welche flach auf dem Boden ruht (siehe Bild 4). Diese sich kreuzende Bewegung bietet auf der Diagonale zwei Stützpunkte auf breiten Grundflächen dar.

19.

Nun handelt es sich um schnelles und geschicktes Aufstehen. Wenn man auf dem Boden sitzt, bringt man den linken Arm ausgestreckt ein wenig nach hinten, die Hand flach, die Finger nach der Richtung, die derjenigen, nach welcher man sich erhebt, entgegengesetzt ist, rückwärts; das rechte Bein nimmt, über das linke sich kreuzend, seinen Stützpunkt, den Fuß flach auflegend, die Ferse neben das linke Kniee; hernach bringt man, indem man sich mit dem Arme, auf dem man ruhet, einen Schwung gibt, den Leib ein wenig vorwärts, und die beiden Füße, die ihn unterstützen, erleichtern das Aufstehen (siehe Bild 5).

Wenn der Zögling kurze und fleischige Schenkel hat, muß man, um ihm diese Bewegung zu erleichtern, ihn ein wenig auf die linke Hüfte drehen, in dem Augenblick wo der rechte Fuß sich vor das linke Knie stellt, oder aber ihn sich vorwärts heben lassen, während er seinen Stützpunkt auf dem linken Arme und dem rechten Fuße nimmt, welcher flach auf dem Boden ruht, nachdem er das Bein gebogen hat, um die Ferse rückwärts in die Richtung des Oberschenkels zu bringen. In diesem Fall, wo die Bewegung vorwärts Statt hat, wird der erste Schwung von demjenigen Arm mitgetheilt, der zur Stütze dient bis zum Augenblick, wo das Gewicht des Lei-

des völlig auf beiden Füßen ruht. Wenn es darum zu thun ist, sich rechts zu setzen und zu heben, so bieten das linke Bein und der rechte Arm die Stützpunkte dar.

Da unsere Uebungen immer schwieriger werden, ist es nöthig, sich vorher wohl zu überzeugen, daß die Kinder nur bis zum Alter der geschlechtlichen Entwicklung eine große Anzahl von Bewegungen ohne Mühe ausüben können, die ihnen dann, wenn dieses Alter einmal vorüber ist, sehr schwierig werden. Deßwegen empfehlen wir, Vorsichtsmaßregeln zu nehmen, wenn es darum zu thun ist, Erwachsene (besonders von zarter Leibeschaffenheit) sich üben zu lassen.

20.

Führt man mit Leichtigkeit die oben beschriebenen Uebungen aus, so kann man anfangen, wenn man auf dem Boden liegt, sich auf verschiedene Weise zu erheben, z. B. auf dem Rücken liegend, sich schnell und mit Sicherheit nach der rechten Seite erhebend, legt man das linke Bein über das rechte, die Schulter dieser Seite rutscht ein wenig rückwärts auf dem Boden, so daß der rechte Arm einen Stützpunkt darbietet vom Elbogen bis zur Hand, welche flach aufliegt. In dieser Stellung nähert man den Ellbogen dem Leibe, macht eine kleine Drehbewegung derjenigen Hand, welche stützt, und erhebt sich langsam, indem man besonders darauf achtet, gleichmäßig auf beiden Unterstützungsflächen zu tragen.

Sobald man bemerkt, daß der Zögling seinen Schwung nimmt, ohne anzustehen, so muß man ihn daran gewöhnen, sich mit der größten Geschwindigkeit in einem Satze zu erheben. Man kann auch, wenn man auf dem Rücken liegt, die Arme zu beiden Seiten dem Leibe nach ausgestreckt, sich in einem Satze erheben, ohne sich zu wenden; aber diese Bewegung, die nicht mehr Nutzen als die vorhergehende darbietet, kann eher als ein Kunststück angesehen werden, denn als eine Turnübung, und mithin könnten wir nur die vorbereitenden

Bewegungen derselben empfehlen, wenn wir nicht mehrere Vorübungen hätten, die den nämlichen Zweck erfüllen.

21.

Man liegt auf dem Bauche, die Arme vorwärts ausgestreckt. Um sich schnell und leicht von dieser Lage zu erheben, muß man die beiden Arme gegen den Leib zurückziehen, die Hände in die gleiche Linie mit der Brust; während man sich nun stark auf diese stützt, zieht man die Kniee gegen das Gesicht, und der Schwung, der sich durch die Arme dem Leibe mittheilt, wirft ihn heftig zurück auf die Kniee und die Fußspitzen. Wenn diese Uebung gut ausgeführt sein soll, muß die Stellung auf den Knieen, die augenblicklich ist, unbemerkbar sein.

Uebungen vom zweiten bis zum dritten Lebensjahre.

Burdach in seiner Anthropologie sagt §. 488: „Die Streckmuskeln bilden sich mehr aus, so daß die Beugemuskeln ihr früheres Uebergewicht verlieren, mithin aufrechte Haltung und Gehen möglich wird. Die Wirbel verknöchern, indem ihr Bogen mit den Körpern und ihre Bogenhälften unter einander verwachsen und Dornfortsätze sich bilden, auch die fünf Stücke, aus denen das Kreuzbein entstanden ist, verschmelzen; zugleich erhält die anfangs noch gerade Wirbelsäule ihre Krümmungen. Die drei Theile der Beckenknochen bleiben noch geraume Zeit durch Knorpelmasse in der Gelenkgrube des Oberschenkels von einander entfernt; und so bleiben auch an den Knochen der Gliedmaßen noch bedeutende Stellen knorpelig. Indeß fängt das Kind gegen Ende des ersten Jahres an zu stehen, verliert jedoch dabei, da die Streckmuskeln noch zu schwach sind, bald das Gleichgewicht und kommt dann beim Fallen zu sitzen. Hierauf gelangt es, indem es sich dabei anhält, zum Schreiten, theils durch bloßen Bewegungstrieb bestimmt, theils um einen entfernten Gegenstand zu erreichen; es ist aber hierzu

von Geburt an vorbereitet, da bei dem noch zwecklosen Zappeln ein Bein wechselsweise mit dem andern gestreckt und gebogen wird. Es geht sodann zum Laufen über, welches eigentlich mehr ein hastiges, unbesonnenes Stürzen ist, wobei es leicht nach vorne fällt. Erst zu Ende des zweiten Jahres hat es die Mäßigung in seinem Verlangen, und die Stärke in seinen Streckmuskeln gewonnen, um gehen zu können, und wie es hierin sicherer wird, will es auch nun allein, frei und nach eigenem Willen sich bewegen. So windet es sich vom Arme der Mutter, wie durch die Aufnahme anderer Nahrung von der Brust derselben; es betritt nun selbst den Erdboden, und wird, räumlich ausgedrückt, selbstständig nnd frei; jedoch so, daß es wegen Mangel an Kraft und Uebung, so wie an Ueberlegung und Vorsicht immer noch der mütterlichen Beaufsichtigung bedarf."

Diese Darstellung Burdachs ist richtig, wenn wir als Grundlage diejenigen Kinder nehmen, die eben gar nicht geübt, ja in ihren Bewegungen noch gehemmt wurden.

22.

Wenn unser Zögling in das Alter von zwei Jahren getreten ist, und die bisherigen kleinen Uebungen keine Unterbrechung erlitten haben, so daß er dieselbe mit Leichtigkeit ausübt, muß man von neuem versuchen, ihn beide Beine auf einmal heben zu lassen, während er auf dem Rücken liegt, das erste Mal eben nur mit zwei oder drei Wiederholungen. Bei dieser Bewegung, die etwas schwierig ist, läßt man das Kind seine Hände zu beiden Seiten des Leibes flach auf den Boden legen, die Finger in der Richtung der Schenkel ausgestreckt. Der Lehrer, auf der rechten Seite des Kindes knieend, legt die linke Hand flach auf den Bauch des Letztern und bietet ihm dadurch einen Stützpunkt dar, welcher die Uebung erleichtern oder erschweren kann, nach dem Grade des Druckes, den er auf den Unterleib ausübt. Dieses dient dazu, die zusammenziehende Thätigkeit der Muskeln, die bei dieser Uebung Statt hat, kräftig zu unterstützen. Zwar im Verhältnisse der Fort-

schritte, die der Zögling macht, wird die unterstützende Hand desto höher gegen die Brust gelegt, bis man bemerkt, daß derselbe keine Hülfe mehr nöthig hat.

23.

Sobald man dahin gelangt ist, die vorhergehende Uebung ohne Beistand gut auszuführen, muß man versuchen, auch die entgegengesetzte Uebung zu machen. Flach auf dem Rücken liegend, den Oberleib heben und senken, ohne die Beine zu bewegen, noch sich der Hände zu bedienen. Der Zögling in der oben beschriebenen Lage; der Lehrer, neben ihm knieend oder sitzend (siehe Bild 6), faßt ihn, nur die ersten Male, bei den Händen, und bringt ihn, indem er ihm ein wenig hilft, zum Sitzen (siehe Bild 7); läßt ihn dann sanft seine frühere Lage auf dem Rücken einnehmen und setzt diese Uebung fort, bis er bemerkt, daß der Zögling keine Hülfe mehr nöthig hat. Nun legt er, anstatt die Hand als Stütze darzubieten, seinen Arm quer über die Mitte der Schenkel und läßt den Zögling abwechselnd sich setzen und legen, ohne ihn irgendwie zu unterstützen. Nachdem man diese Uebung mehrere Tage wiederholt hat und wenn keine Mißbildung, keine ungleiche Vertheilung des Gewichts der einzelnen Theile des Leibes ihn hindert, die Uebung mit Leichtigkeit auszuführen, so entfernt man die Hand. Nachdem man zuerst den Arm auf die Schenkel gelegt hat, zieht man ihn nun auf die Kniee zurück, dann bis auf die Mitte der Beine, dann auf die beiden Füße und zuletzt läßt man ihn abwechselnd, bald den Oberleib, bald die Beine heben und senken, ohne irgend eine fremde Hülfe. Es muß hier bemerkt werden, daß je langsamer diese Bewegung ausgeführt wird, sie desto schwerer ist und daß diejenigen, welche sich gewöhnen, vor dem Heben oder Senken einen vollen Athemzug zu thun und den Athem zurückzuhalten, bis die Zusammenziehung der Muskeln aufhört, einen großen Vortheil haben vor denen, welche diese Vorsicht nicht anwenden.

Es versteht sich, daß man, um diese Uebung zu machen, sich nicht den mindesten Schwung geben darf und ebenso we-

nig einen Theil heben, bevor der andere völlig auf dem Boden liegt.

24.

Um die Uebungen mannigfaltig zu machen, kann der Lehrer nun anfangen, seinen Zögling laufen zu lassen: zuerst in gerader Linie vorwärts, rückwärts, hernach in einem Kreis, in dessen Mittelpunkt er selbst stehen muß. Bei diesen beiden Arten zu laufen, muß der Lehrer, sowohl um den Zögling zu ermuthigen, als auch um nach Willkür die Bewegung seiner Beine zu beschleunigen, ihn an beiden Händen fassen, und so rückwärts laufen, wenn dieser vorwärts geht, und die entgegengesetzte Bewegung machen, wenn das Kind rückwärts geht. Um den Zögling links im Kreise laufen zu lassen, stellt sich der Lehrer in den Mittelpunkt, nimmt ihn bei der Linken (siehe Bild 8) und läßt ihn nun im Laufen einen Kreis beschreiben, den er so viel als möglich erweitert, indem er den Arm ausstreckt und dem Zögling folgt. Das nämliche geschieht, wenn der Zögling sich rechts wendet. In beiden dieser Fälle darf man nicht vergessen, daß man, um den, welcher läuft, recht zu unterstützen, mit derjenigen Hand fassen muß, welche mit der seinigen übereinstimmt. Wenn das Kind auf diese Weise gehalten wird, so mag der Lauf noch so schnell sein, ein Fall, den das Kind macht, kann nie von schlimmen Folgen sein, weil in dieser Stellung kein Gelenke außer seiner rechten Lage ist, und der festgehaltene Arm die stärksten Brustmuskeln des Kindes in einer natürlichen Richtung anzieht.

25.

Um dasselbe auf die Uebungen vorzubereiten, die es bald wird machen müssen, sowie auch um seine Beine zu stärken und zu schmeidigen, so kann man es jetzt schon sich biegen und aufstehen lassen. Fest auf beiden Hüften stehend, die Hände auf die des Lehrers gestützt (siehe Bild 9), biegt der Zögling, indem er seine Kniee vorwärts bringt, ohne sie von einander zu trennen, die Kniegelenke, senkt den Oberleib ein wenig vorwärts, ruht auf den Fußsohlen, setzt sich, so zu sagen,

auf die Fersen und kömmt sanft wieder in die vorige Stellung zurück. Diese Uebung, die langsam gemacht werden muß, verlangt anfangs viele Hülfe von Seite des Lehrers.

26.

Wenn Ihr nach einigen Uebungen seht, daß der Zögling euerer Hülfe entbehren kann, um sich zu senken und zu heben: so stellt Euch vor denselben in der angegebenen Stellung (auf den Fersen sitzend, die Hände auf die Hüften gestützt) und macht in dieser Stellung, ohne die Beine von einander zu bringen, kleine, aufeinanderfolgende Sprünge bald vorwärts, bald rückwärts, auf die Seite, rechts und links, beinahe ohne Euch von der Stelle zu bewegen. Wenn diese Uebung euern Zögling nicht zur Nachahmung reizt, so hört damit auf; denn alsdann ist er unwohl, vielleicht gar krank.

27.

Wenn der Zögling durch die vorhergehenden Uebungen hinlänglich vorbereitet ist, so kann man ihn aufstehen und sich setzen lassen, ohne ihm zu erlauben, die Kniegelenke zu biegen. Der Zögling sitzt auf dem Boden (siehe Bild 10); der Lehrer stellt den rechten Fuß flach gegen die des Kindes, faßt es bei beiden Händen und, indem er es die Beine strecken läßt, zieht er es sanft an sich, bis es aufrecht steht, läßt es dann wieder sanft in seine vorige stehende Stellung zurückkehren, immer mit gestreckten Beinen und setzt diese Uebung mehrere Male ohne Unterbrechung fort.

28.

Sobald der Zögling diese Uebung leicht ausführt, lassen wir ihn flach auf den Rücken liegen, die Arme auf beiden Seiten fest am Leibe; dann stellen wir uns hinter denselben, schließen die Finger unserer beiden Hände in einander, und bringen sie, so verbunden, unter den Nacken des Kindes (s. Bild 11) und heben es, indem wir es auffodern den ganzen Leib steif zu machen, sanft auf, legen es dann ebenso wieder nieder, dieß mehrere Male; anfangs heben wir es nur bis zur Höhe der Kniee, hernach bis zu den Hüften, und endlich,

wenn wir die beiden vorhergehenden Uebungen mehrere Tage nach einander wiederholt haben, heben wir es auf einmal ganz auf, so daß es steht.

Hier muß man bemerken, daß, wenn der Zögling in die aufrechte Stellung gekommen ist, der Lehrer, wenn er die Uebung fortsetzen will, den Zögling nicht durch die entgegengesetzte Bewegung wieder auf den Rücken bringen darf, sondern ihm die Freiheit lassen muß, die erste Stellung auf dem Rücken wieder einzunehmen.

29.

Wenn bis dahin unser Zögling gehörige Fortschritte gemacht hat, so können wir getrost einen Unterricht im Schwingen, der ihm (nämlich einem kräftigen Kinde, von drei vollen Jahren) entspricht, anfangen. Der Lehrer auf einem einzeln stehenden Stuhle oder einem Schemmel von gewöhnlicher Größe sitzend, stellt den Zögling vor sich hin, so daß er fest und gleichmäßig auf beiden Füßen stehe (s. Bild 12), faßt ihn an beiden Händen, und uachdem er ihn mehrere Male hat sich biegen und heben lassen, macht man ihm verständlich, daß er in Folge eines Schwunges mit seinen Knieen auf die des Lehrers zu springen habe (s. Bild 13). Im Augenblicke des Schwunges muß der Sprung, je nachdem es nöthig ist, mittelst einer Unterstützung, die der Zögling auf den Händen des Lehrers findet, mehr oder weniger erleichtert werden. Es versteht sich, daß das Ziehen der Hände des Lehrers zu gleicher Zeit mit dem Schwunge, welchen der Zögling sich gibt, geschehen muß.

30.

Sobald der Zögling diese Uebung richtig ausführt, kann man auf die nämliche Weise versuchen, ihn 1) rittlings (s. Bild 14), 2) seitwärts sitzend (s. Bild 15), 3) stehend auf beiden Füßen, 4) auf einem Fuße im Gleichgewichte (s. Bild 16), bald auf dem rechten, bald auf dem linken auf die Kniee des Lehrers springen zu lassen. Um sich auf die Seite zu setzen, hält sich das Kind mit den Händen fest, nimmt einen

Schwung, und setzt sich im Sprunge auf die Kniee des Lehrers, indem es beide Beine auf die nämliche Seite hängen läßt. Nachdem man diese Uebung auf beiden Seiten gleichmäßig wiederholt hat, läßt man es dieselbe abwechselnd ausführen; man läßt es mehrere Sprünge nach einander machen, bald rechts, bald links, wobei man zwischen jedem Sprunge nur so viel Zeit läßt, als nöthig ist, um einen neuen Sprung zu nehmen. Um den Zögling daran zu gewöhnen, nicht öfters auf die eine als die andere Seite zu springen, und um zugleich eine gewisse Regelmäßigkeit in die Bewegungen zu bringen, so wie auch um die Richtung anzuzeigen, in welcher der Sprung geschehen soll, dreht man die Hände, an denen das Kind sich hält, ein wenig nach dieser Richtung, und zählt in gleichem Zeitmaße: rechts, links! bis an's Ende der Uebung.

Darauf folgt: stehend auf den Knieen des Lehrers auf beide Füße zugleich, dann die nämliche Uebung, nur auf einen Fuß. —

31.

So unvollkommen auch das Gleichgewicht sein mag, das ein Kind von diesem Alter auf einer beweglichen Fläche, wie sie die Kniee des Lehrers darbieten, halten kann; so ist es doch nützlich, um es zur Aufmerksamkeit zu gewöhnen, daß man schon jetzt anfange, ihm eine schwache Vorstellung von dem Gleichgewichte auf beweglichem Grunde zu geben. Man muß daher darauf dringen, daß der Zögling sich im Gleichgewicht zu halten suche, ohne fremde Unterstützung.

Außer diesen Uebungen für die erste Kindheit, gibt es noch eine Menge anderer gesunde und angenehme Bewegungen, welche die Jugend von selbst unternimmt, und die man, je nachdem es nöthig ist, vermindern kann, wobei aber dieselben immer mit Vorsicht zu überwachen sind; besonders in Hinsicht auf die Bestimmung der Dauer, der mehr oder weniger häufigen Wiederholung dieser Uebungen, des Vorzuges, den man

der einen oder der andern zuerkennt. Wenn Erschöpfung sichtbar ist, wenn das Kind nicht mehr sich fest hält, Zittern des ganzen Leibes, oder eines Theiles eintritt, so soll der Lehrer sofort aufhören. Während unserer langen Erfahrung haben wir immer bemerkt, daß, wenn die Uebung innerhalb der angegebenen Grenzen gehalten wird, sie nur angenehme Veränderungen bei dem Kinde zuwege bringt, und einen wohlthuenden Einfluß ausübt.

Man muß vorzüglich festhalten, daß die Hauptsache sei, den Kindern bei einer sorgfältigen Aufsicht, viele Freiheit zu lassen, sie nicht zu nöthigen, und ihnen unmittelbar, nachdem sie aus sich selbst eine neue Uebung gemacht haben, Wohlgefallen zu bezeigen. Am Ende des dritten Jahres wird bei fleißiger Einübung das Kind die beschriebenen Bewegungen vollziehen können. Im vierten Jahre kann unser Zögling, dessen Verstand ohne Zweifel auch Fortschritte gemacht hat, nun spielend eine Menge Vorübungen der verschiedenen Reihenfolgen für die Knaben und Jünglinge ausführen.

Wenn die Uebungen am Ende des Tages Statt finden, so kann man die Zöglinge ohne schlimme Folgen ermüden; etwas ganz anderes aber ist es, wenn man die Uebungen unmittelbar vor geistigen Arbeiten bis zur Ermüdung fortsetzt. Wir haben es an uns selbst und an vielen unserer Zöglinge bemerkt, daß der Mensch, einmal leiblich entkräftet, unfähig zu geistigen Arbeiten sei. Es ist leicht einzusehen, daß die Zusammenziehung der Muskeln vermittelst der Nerven so gewaltig auf das Gehirn wirkt, daß eine bis zur Ermüdung fortgesetzte Uebung nothwendig mehr oder weniger die geistigen Fähigkeiten für den Augenblick ebenfalls ermüdet.

Vergleichen wir aber nun unsern Zögling mit andern Kindern von seinem Alter, die nicht die nämlichen Vortheile genossen haben wie er, so können wir uns leicht überzeugen, daß der Leib desselben in seinem fünften Jahre entwickelter ist, als ein aufgeschossener Junge von 12 Jahren, den man sorgfältig vom Laufen und Springen abgehalten hat, aus Furcht,

er könnte sich wehe thun. Gesetzt auch, der Knabe, welcher in den Zimmern des Hauses eingesperrt war, sollte um dem Beispiele seiner Schulgenossen zu folgen, während mehreren Jahren einen guten Turnplatz besuchen, so würde unser Zögling doch einen großen Vorsprung vor ihm haben; denn in Folge einer grundsätzlich durchgeführten Bildung des Leibes, die er empfangen hat, sind ihm alle Bewegungen des Menschen so natürlich geworden, daß er in den einfachsten, wie in den zusammengesetztesten Bewegungen immer nach den Gesetzen der Schwerkraft handelt.

Wenn unsere Uebungen, die man frühe angefangen hat, einige Jahre fortgesetzt werden, und zwar mit Regelmäßigkeit, so wird nach unserer langjährigen Erfahrung die Ordnung, welche die Regsamkeit der Muskeln in allen Thätigkeiten des Lebens hervorbringt, dauerhaft, und die Gesundheit befestigt. Wer kann zweifeln, daß man bei allen Umständen des Lebens in einer solchen kräftigen Leibesbeschaffenheit nicht zu berechnende Hülfsmittel finde?

Die wohlgeleiteten Leibesübungen haben einen solchen Einfluß auf die Gesammtentwicklung eines Jeden, daß es leicht wird, selbst in den gewöhnlichen Handlungen des Lebens einen Menschen, dem eine gesunde Turnkunst eine männliche Haltung und einen sichern, festen Gang gegeben hat, zu unterscheiden von einem solchen, der immerwährend eine sitzende Lebensart führt, und dessen Dasein, so zu sagen, eine ewige Gefangenschaft ist.

Dieser Unterschied tritt noch deutlicher hervor, wenn Beide den nämlichen Wechselfällen des Lebens ausgesetzt sind; der erste, mehr einem Naturmenschen gleichend, erträgt alle Arten von Anstrengungen, den härtesten Mangel und Schläge des äußern Schicksals, findet Fortkommen und Hülfsmittel, wo auf den Andern nichts als unüberwindliche Hindernisse, Elend und oft der Tod warten. Von Kindheit auf an die Gefahr gewöhnt, ist der Erste voll Vertrauen auf seine Stärke und seine Geschicklichkeit, und häufig ist der kühne Muth, den

wir an einem solchen Menschen bewundern, nicht anderes, als die Folge der berechnenden Zuversicht, die er in seine eigenen Kräfte setzt. Derjenige, welcher für die meisten schwierigen Umstände Hülfsmittel in sich hat, muß auch fähiger zu großen Thaten sein, als derjenige, dessen Muth durch einen Mangel an Kraft und an Geschicklichkeit niedergeschlagen ist. Da es für den Menschen nur zwei Mittel gibt, um der Gefahr zu entgehen, entweder indem man sorgfältig alle Gelegenheiten vermeidet, die in eine solche führen könnten, oder dann indem man sich gegen alle unvorhergesehenen Fälle waffnet, so kann die Wahl nicht zweifelhaft sein; denn wenn schon auf den ersten Anblick jenes Mittel von der Klugheit selbst angerathen zu sein scheint, so muß man dennoch vom Gegentheil überzeugt werden, so bald man bedenkt, in wie viele gefährliche Lagen auch der allervorsichtigste Mensch unvermutheter Weise gerathen kann; und wie gräßlich ist es alsdann, ein Wesen, das alle nöthigen Anlagen zu seiner Rettung besitzt, elend umkommen zu sehen!

III.

Der Knabe und Jüngling.

Das gesunde Kind entwickelt eine Thätigkeit, welche durchaus nicht auf Erreichung von bestimmten Zwecken gerichtet ist, sondern von sich selbst erfolgt, als Trieb der Natur, welche damit seinen Leib bilden will; deßwegen verbiete man dem Kind das Springen, Laufen und Hüpfen, das Tragen und Schleppen, das Bücken und Biegen nicht: das ist des Kindes Thätigkeit, wie die Arbeit im Berufe diejenige des Mannes.

Der natürlichen Thätigkeit des Kindes angemessen, nahmen wir mit ihm allgemeine Uebungen vor, Uebungen, die den ganzen Leib in Anspruch nehmen; wir suchten nicht einzelne Theile desselben auszubilden; unser Eingreifen bestand einzig darin, daß wir dem Thätigkeitstrieb des Kindes eine zweckmäßige und vielseitige Richtung gaben.

Der Knabe (vom 7. oder 8. bis zum 14. und 15. Lebensjahre) setzt sich schon Ziele vor; denn da er sich immer mehr bewußt wird, so verstößt oder begehrt er immer mehr Dinge; sein Thätigkeitstrieb ist sowohl auf Zerstören als auf Schaffen gerichtet, bei welch' letzterer Thätigkeit er eine Nachahmung der Werke der Erwachsenen verspüren läßt; er übt sein Gedächtniß, er beschäftigt seinen Verstand schon in einer bestimmten Richtung, er lernt, d. h. er nimmt durch Thätigkeit des Geistes in sich auf; allerdings hat er auch noch keinen Ekel gegen dasjenige, was Thätigkeit ohne bestimmten Zweck ist; er spielt noch gerne, allein nur zur Abwechslung, nur zur

Erholung und er ergreift die Arbeit, d. h. die ernste Beschäftigung mit Begeisterung, sowie ihre Schönheit und ihr Nutzen ihm anschaulich gemacht werden; die ernste Thätigkeit nimmt zu, bis zuletzt der Jüngling nach eigenem Urtheil und unentweglichem Willen seine Lebensthätigkeit auf Ein Ziel richtet.

Wir geben daher in Einem Abschnitt die Leibesübungen des Knaben und des Jünglings, wobei wir die fast spielenden und die leichtern Uebungen dem angehenden Knaben, die sogeheißenen Kraftübungen aber dem Jüngling zuweisen.

Die Freiübungen.*)

Wenn wir einzelne Gliedmaßen oder den ganzen Leib durch Uebungen ohne Geräthe und zunächst ohne Bezugnahme auf eine im Leben vorkommende Thätigkeit oder einen Zustand bilden, so machen wir Freiübungen; die Freiübungen sind die Grundlage alles Turnens, denn sie entwickeln den Leib von Innen heraus; sie sind die rechte Einleitung, weil die reine und allseitige Leibesbethätigung an sich ihr Ziel ist. Daher müssen sie vor allem aus eingeübt werden, und wenn äußere Umstände hindern sollten, daß in den Dorfschulen für das Turnen gar Nichts geschähe, so wären doch die Freiübungen möglich, wodurch dem Bauerknaben wenigstens Gelenkigkeit verschafft wird.

1. Stehen.

Auf beiden Sohlen.	Auf beiden Zehenreihen.	Auf beiden Absätzen.
„ der rechten Sohle.	„ der rechten Zehenreihe.	„ dem rechten Absatz.
„ „ linken „	„ „ linken „	„ „ linken „

2. Gehen.

Auf beiden Sohlen.	Auf beiden Zehenreihen.	Auf beiden Absätzen.
„ der rechten Sohle.	„ der rechten Zehenreihe.	„ dem rechten Absatz.
„ „ linken „	„ „ linken „	„ „ linken „

*) Siehe die systematische Darstellung derselben in: Adolf Spieß, das Turnen in den Freiübungen. Basel 1840.

3. Drehen.

Auf beiden Sohlen.	Auf beiden Zehenreihen.	Auf beiden Absätzen.
„ der rechten Sohle.	„ der rechten Zehenreihe.	„ dem rechten Absatz.
„ „ linken „	„ „ linken „	„ „ linken „

4. Bücken.

Auf beiden Sohlen.	Auf beiden Zehenreihen.	Auf beiden Absätzen.
„ der rechten Sohle.	„ der rechten Zehenreihe.	„ dem rechten Absatz.
„ „ linken „	„ „ linken „	„ „ linken „

5. Strecken.

a. Das rechte Bein.

Vorwärts.	Auf der Sohle stehend.	Die Zehen*) nach oben.
Rückwärts.	„ den Zehen „	„ „ unten.
Seitwärts.	„ dem Absatz „	„ „ seitwärts.

b. Das linke Bein.

Vorwärts.	Auf der Sohle stehend.	Die Zehen nach oben.
Rückwärts.	„ den Zehen „	„ „ „ unten.
Seitwärts.	„ dem Absatz „	„ „ seitwärts.

6. Kniebeugen.

Ein Knie.**)	Auf den Sohlen stehend.	Auf einer Sohle.
Beide Kniee.	„ „ Zehen „	„ „ Zehenreihe.
Kniee wechseln.	„ „ Absätzen „	„ einem Absatz.

7. Handbewegen.

Einhändig.	Beugen.	Mit gestreckten Fingern.
Zweihändig.	Drehen.	Mit Fäusten.
Wechselhändig.	Kräuseln.	Wechselnd.

Erklärung.

Wir halten die Beine zusammen und strecken den Oberleib, so daß die Brust heraus und die Schultern zurücktreten, die Arme lassen wir am Leib herunter hängen und tragen im Genicke den Kopf senkrecht und bewegen kein Glied: dann stehen wir; diese Stellung ist die Grundstellung, in welche wir nach jeder Uebung zurückkehren. Unter dem Ausdruck Drehen verstehen wir immer die ganze Drehung, durch welche der

*) Des gestreckten Fußes.

**) Wobei das andere Bein zu einem rechten Winkel im Knie gehoben wird.

Leib um seine Achse bewegt wird, beim Bücken senkt sich der Oberleib aus der Grundstellung, während der Unterleib und die Füße ruhig bleiben. Biegen wir die Hand, so bewegen wir dieselbe im Handgelenk so, als ob wir sie auf den Unterarm legen wollten; drehen wir sie, so bewegen wir sie sammt dem Arm um ihre Längenachse; das Handkreiseln ist das Drehen der Handgelenke, mit ruhendem Arm, wobei die Hand den Umfang der Grundebene eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Handgelenk liegt.

Jede der folgenden Uebungen läßt sich nun in allen angegebenen Arten durchführen, z. B. Bücken nach vorn im Stehen, Gehen, Drehen, mit Kniebeugen und Handdrehen, Handwenden, Handkräuseln, so daß in dieser einfachen Zusammenstellung dem Lehrer eine große Zahl und zum Theil sehr schwieriger Bewegungen dargeboten werden.

Einrichtung.

Bei den Freiübungen kann die turnende Einheit, die Riege, bestehen aus je so vielen, als der Lehrer übersehen kann; alle Turnenden arbeiten bei den Freiübungen; sonst turnt zumal bei den Uebungen an den Geräthen in Einer Zeit nur Einer, in ganz wenigen Fällen zwei zugleich.

Wir beginnen die Freiübungen, indem wir die Turner sich in Eine Linie stellen lassen, so weit jeder von dem andern entfernt, daß weder das rechte noch das linke Bein den Nachbar berührt, wenn es seitwärts ausgestreckt wird.

Nun fodert der Lehrer von den Schülern unbedingten Gehorsam. Wir lassen hier den hochverdienten Diesterweg*) sprechen: „Der Turner muß streng, unbedingt und willig ge-

*) Alaaf Preußen! – Zur Begrüßung der neuen Epoche in dem preußischen, hoffentlich deutschen Erziehungswesen, von Adolf Diesterweg, Berlin 1842.

horchen. Gerade darum betrachten wir die gymnastischen Uebungen als einen durchaus nothwendigen und unentbehrlichen Zweig der öffentlichen Erziehungsmittel, weil ohne sie auch der Geist nicht zur vollen Herrschaft über den ganzen Menschen gelangt. Wir wollen ihm Muth und Tapferkeit, Festigkeit und Mannhaftigkeit, Entschlossenheit und Raschheit aneignen — es ist unmöglich in äußerer Zuchtlosigkeit und Wildheit. An dieser Klippe könnten die öffentlichen Turnplätze von Neuem scheitern. Die Schulmänner müssen diesen Gesichtspunkt festhalten. Kehren unsre Schüler aufgelöset, zerstreut und widerspenstig gegen Ordnung und Regel vom Turnplatz in das elterliche Haus und in die Schule zurück, so müssen wir den Turnplatz wieder schließen. Ein ungeregelter Schüler ist eine unangenehme, ein ungeregelter Turner ist eine ganz widerwärtige, unerträgliche Erscheinung; denn sie verhalten sich zu einander, wie ein schlotteriger Zivilist zu einem schlotterigen, aufgelösten Militär. Wer erträgt diesen Anblick? — Auf dem Turnplatze, wie überall, soll der junge Mensch disziplinirt werden. In der Schule geschieht es zu oberst — und alles Andere ist überflüssig, wenn in ihm die rechte Energie herrscht — durch den Gedanken, das strenge Denken, das angestrengte Lernen; die Doktrin ist Disziplin, das Unterrichtsprinzip ist auch das Schulerziehungsprinzip; auf dem Turnplatz geschieht es durch die Autorität des Lehrers und den Geist der Gemeinschaft. Darum kann ich mir von bloßen Turnmeistern das rechte Heil nicht versprechen. Der Turnlehrer braucht kein Gelehrter zu sein, wenigstens darf er es nicht sein im vulgären Sinne des Wortes; aber ein gereifter, fester und tüchtiger Mann muß er gewiß sein, muß er ganz besonders sein. Darum ist es sehr heilsam, die gymnastischen Uebungen mit den einzelnen Anstalten zu verbinden. Hier kennen die Knaben bereits ihre Stellung unter ihren Kameraden, sie sehen den bekannten Lehrer; hier kann ihnen eine besondere Sorgfalt gewidmet werden, welche besonders kleine

Knaben in Anspruch nehmen — für sie gerade sind die gymnastischen Uebungen am nöthigsten — Knaben von 6 bis 10 Jahren passen nicht auf den öffentlichen Turnplatz, auf dem sich Erwachsene versammeln mögen.

„Der Knabe soll sich auch auf dem Turnplatze ausleben, meinetwegen austoben. Aber nur nicht, so lange die strengen Uebungen dauern. Sind die vorüber, dann gönne man ihm die freieste Bewegung nach eigenem Gefallen, in Lust und Spiel. Eine Stunde ist hinreichend zu jenen, eine zweite oder dritte Stunde werde ihm zum Spielen gegönnt. Das freie Spiel ist ein wesentlicher Bestandtheil der Beschäftigung auf dem Turnplatz. Unter dem Lehrer herrsche die Gebundenheit, beim Spiele die Freiheit. Dort lernt er gesetzlich, hier sich frei führen. Hier zeigt sich, wie weit der junge Mensch in Zucht und Ordnung genommen, wie weit er geistig und leiblich gereift ist. Ueberall gilt es um die Erziehung zu Selbstthätigkeit und Selbstständigkeit, folglich um die Erziehung zur Selbstbeherrschung und Kraft. Nicht blos die Lerngegenstände sind, wie sie ehemals mit Recht hießen und wie sie stets angesehen werden müssen, Disziplinen, auch die Turnkunst ist eine Disziplin, jene des Geistes, diese des Körpers und des Geistes. Woraus denn von selbst folgt, daß die Gymnastik ein nothwendiger und wesentlicher Bestandtheil der öffentlichen Erziehung ist.“

Dem Gesagten pflichten wir vollkommen bei, nur daß die Zeitvertheilung umgekehrt werden soll, indem wir dem eigentlichen Turnen zwei Stunden gewähren, dem Spielen aber nur eine, weil man auch anderwärts als auf dem Turnplatz spielen kann; der Lehrer macht also mit ein paar Worten auf das Häßliche und das Gefährliche der Unordnung auf dem Turnplatze aufmerksam und führt die erste Freiübung aus, mit so viel Vollendung und Schönheit, als ihm eben möglich ist.

Bei den Freiübungen muß der Lehrer rasche Aufeinanderfolge derselben eintreten lassen, wenn seine Zöglinge ange-

hende Turner sind, und daher noch nicht das rechte Feuer für die Leibesübungen haben, damit sie sich nicht langweilen; aber nie soll er zu Weglassung der Freiübungen sich bewegen lassen. Ohne Freiübungen keine rechte Turnbildung!

Erstes Buch.

Einfache Uebungen.

Erster Abschnitt.

Uebungen der untern Gliedertheile.

Der Gang, der Lauf, der Sprung.

Von allen Leibesübungen müssen, das Schwimmen ausgenommen, der freie, ungewungene Gang und der Lauf als die wichtigsten bezeichnet werden; denn diese Bewegungen sind für den Menschen die natürlichsten und am häufigsten nothwendig.

Betrachtet man die leiblichen Eigenschaften derjenigen jungen Leute, welche zum Kriegshandwerk bestimmt werden, so wird man sich überzeugen, daß die meisten nicht so gehen, nicht so laufen und nicht so springen können, wie es für ihre zukünftige Bestimmung nützlich wäre, in welcher öfter das Gelingen der wichtigsten Unternehmungen von der Schnelligkeit, als von der Größe der dazu verwendeten Kräfte abhängt.

Man wendet uns ein: Gehen könne ein Jeder; allein wir haben im Leben schon häufig Leute ohne Leibesfehler gesehen, denen im Gehen Festigkeit und Geschwindigkeit, Sicherheit und Ausdauer fehlen.

Wenige Menschen gehen, wie sie sollen.

Das Gehen hat nicht nur auf die Kraft und Gesundheit des Leibes, sondern selbst auf die geistige Beschaffenheit des Menschen Einfluß.

Unter Gehen verstehen wir, die den Leib senkrecht haltende Bewegung, vermittelst welcher man von einem Orte zum andern sich begiebt, ohne das Gleichgewicht der wirkenden Glieder zu stören, während die Schnelligkeit der Bewegungen vermehrt oder gemindert werden kann.

Im Gange bleibt der Leib einen Augenblick auf dem einen Bein ruhen, während das andere sich vorwärts bewegt; man trägt den Mittelpunkt der Schwerkraft des Leibes von einem Bein auf das andere über.

Der Gang ist eine freiwillige Bewegung, wiewohl die dazu dienende Reihe von Thätigkeiten, weil sie uns endlich zur Gewohnheit geworden sind, unbewußt und unfreiwillig scheinen.

Die Wiederholung des Ganges stärkt die Kräfte der Beine; in der Gefangenschaft oder einer langen Krankheit hingegen verlieren wir, so zu sagen, die Kunst des Gehens, während ein täglicher und stufenweise verlängerter Gang die meisten Menschen zu guten Fußläufern macht. So sahen wir bei gewissen Infanterieregimentern anfänglich die Mehrzahl der Rekruten auf dem Marsche sehr müde werden, hernach ertrugen sie bei ununterbrochener Uebung die stärksten Tagmärsche.

Die besondern Eigenschaften des Ganges hängen gewöhnlich von der Seele des Menschen ab; die meisten Leidenschaften beflügeln oder lähmen den Gang. Das Zeitmaß der Musik bestimmt die Schnelligkeit des Schrittes, wie z. B. der Sturmmarsch beinahe laufen macht, der Parademarsch einen langsamen Schritt hervorbringt. Ebenso entsteht nach und nach zwischen Leuten, die eine längere Fußreise mit einander machen, eine Uebereinstimmung im Gange, ein Schritt und ein Tritt, was um so merkwürdiger ist, da dieser neue, dieser gemeinsame Gang für den einen schneller, für den andern langsamer ist, als sein früherer, gewohnter Gang war.

Ferner haben das Alter, das Geschlecht, die Gewohnheit des Nachdenkens, das Temperament großen Einfluß auf den Gang, allein fast noch mehr — der Zweck des Ganges. Wer weiß nicht, wie der Jäger oft den ganzen Tag einen starken

Schritt geht, wie der Botaniker anstrengende Märsche aushält, wie auf Reisen in den Gebirgen der Schweiz oft Damen und schwächliche Männer, die Kinder von 10 Jahren beinahe immer, mit dem größten Vergnügen Tagreisen von 8, 9—10 Stunden machen, da auf einer langweiligen Straße hingegen Ermüdung aus langer Weile beinahe einen Jeden erfaßt.

Ermunterung aller Art erleichtert uns auch den Gang, wenn daher die Trommel ruft, so zieht der ermüdete Krieger schon wieder rascher dahin und wenn er nach einem angestrengten Tagmarsch in eine Stadt einrückt, so sind das ungeschickte Anführer, welche nicht das Ehrgefühl ihrer Untergebenen so anzuregen im Stande sind, daß die müden Beine beim Einzug sich heben und die Köpfe hoch getragen werden.

Der Gang läßt ebensowohl auf die Seele des Menschen rückschließen, als auf seine Leibesbeschaffenheit. Der Spanier geht langsam und mit gleichförmigen Schritten, der Franzose schnell und mit Abwechslung. Kinder, Frauen, Leute mit schwachen Nerven gehen ungleich, bald hüpfend, bald sich selbst gleichsam zurückhaltend. Auch die Gewohnheit prägt sich im Gange aus; der Bergbewohner z. B., welcher schwere Lasten zu tragen pflegt, setzt mit der größten Regelmäßigkeit Fuß vor Fuß, indem er das Knie stark beugt, der Soldat geht, auch wenn er nicht in Reih und Glied sich befindet, als hörte er den Trommelschlag des Feldschrittes.

Der Gang auf den Zehen, ferner der Gang nach Weise der Katze und des Wolfes sind Arten der Fortbewegung, welche auf Vorgänge im Gemüthe schließen lassen. Wir finden es daher unschicklich, bei öffentlichen Handlungen rasch auf einander folgende und kleine Schritte zu nehmen; lächerlich aber, im gewöhnlichen Leben mit großen und langsamen Schritten sich zu bewegen. Gibt es nicht einen furchtsamen, einen sanften, einen feierlichen, einen majestätischen, einen selbstgefälligen, einen kühnen Gang?

Der Gang verbindet sich zunächst mit der Thätigkeit des Sehens, in Ermanglung desselben, mit derjenigen des Tastens.

Der einsame Gang ist eben so nützlich für den Leib als für den Geist; denn er richtet sich von selbst nach den Kräften des Einzelnen. Nach einer längern Ruhe wird uns der Gang ein wahrer Genuß, weil wir eben Gliedmaßen haben, welche den Gang fodern: die Ruhe erquickt den vom Gange Ermüdeten: den von der Ruhe Ermüdeten erquickt der Gang. Der einsame Gang entwickelt und entwirrt die Ideen, ohne das Gehirn zu erhitzen und gibt den Gefühlen eine bestimmte Richtung. Der Gang ist nothwendig; besonders für die Männer von sitzender Lebensart, welche sonst schwer- und mißmuthig werden; denn der Gang befördert die Ausdünstung und Thätigkeit der Haut; er regt die Verdauung und Absönderung des Unterleibes an; er vermehrt die Thätigkeit des Blutes sowohl als der Lungen; der Gang gewährt uns Wärme und Schnellkraft; er gibt endlich dem Leibe eine solche Stärke, daß wir manche Arten von Schwierigkeiten überwinden können.

Die Völker des Nordens und die Bewohner der Berge geben, abgesehen vom Charakter, darum ein besseres Fußvolk als die Südländer und die Platten, weil sie mehr Uebung im Gehen haben. Das Fußvolk entscheidet aber in den Schlachten gewöhnlich das Schicksal der Reiche.

Der Gang endlich, als Geberde des Einzelnen betrachtet, ist einer der merkwürdigsten physiologischen Züge des Menschen, welcher uns auf seine vorherrschenden Gefühle und Gedanken schließen läßt; seine Rückwirkung auf den geistigen Zustand ist nach allem Gesagten sehr groß: daher widmen wir allem demjenigen, was auf den Gang Bezug hat, die genaueste Aufmerksamkeit und bemerken nur noch, daß ein leichter, geordneter und die Leibeskräfte nicht übersteigender Gang theils häufig die einzige Leibesübung für Kranke, Kinder, Genesende und Greise ist, theils ganz besonders auch die Nervenleiden vermindert, an welchen unser Jahrhundert kränkelt.

Endlich bleibt der Gang das einfachste, wohlfeilste und Jedem mögliche Mittel der Bewegung, welches in Deutschland bis jetzt viel zu wenig geübt worden ist.

Vorübungen zum Gange.

Erste Uebung.

Stellung und Kniebeugen.

Auf das Wort des Lehrers: Stellung, nehmen alle Schüler Eine Richtung auf Einer Linie, einer von dem andern eine Armlänge entfernt. Es legt nämlich jeder Schüler die Hand seines ausgestreckten rechten Armes auf die linke Schulter seines rechtsstehenden Nachbars, sodann fallen alle rechten Arme auf die rechten Schenkel herab, und die Schüler sehen wieder geradaus, nachdem sie sich nun gerichtet haben. Jetzt muß der Lehrer genau darauf achten, daß jeder Schüler eine gute Stellung angenommen habe, und zwar: Kopf hoch, Schultern zurück, der Oberleib ruhig und senkrecht auf den Hüften, der Bauch etwas eingezogen, Knie gestreckt, die Fußspitzen auswärts gestellt.

Diese Stellung ist nicht nur für den angehenden Soldaten höchst wichtig, sondern überhaupt die Grundlage jeder guten Haltung des Leibes, die anständige, ungezwungene und menschlich schöne, gesunde Stellung, unsere Grundstellung.

Nachdem der Lehrer bei jedem Einzelnen nachgesehen, stellt er sich (selbst in einer guten Stellung) wieder vor die Zöglinge hin, und gibt sich nun alle Mühe, jede Bewegung, die gemacht werden soll, deutlich zu erklären und selbst ohne Fehl auszuführen; nehmen wir z. B. das Kniebeugen, da wird auf das Wort, das Kniebeugen, in der ersten Zeit der Oberleib ein wenig vorwärts gebracht, die Kniee und die Fußgelenke werden nach und nach gebogen, die Oberschenkel nähern sich allmälig den Haken (Fersen), welche langsam in die Höhe gehen, unterdessen folgen die Arme den Bewegungen des Leibes, legen sich längs den Schenkeln, mit geschlossenen Fäusten, die Nägel nach oben, und tragen dazu bei, die aneinandergehaltenen Kniee zu unterstützen. Zweite Zeit. Die Rückkehr aus dieser Stellung geschieht langsam, ohne Stoß und ohne

Schwung. Man bringt die Arme rückwärts ihrer ganzen Länge nach, die Nägel nach unten, und begiebt sich wieder in die Grundstellung. Sind die beiden Bewegungen, welche die Vorübung zum Sprung mit geschlossenen Füßen ausmachen, richtig ausgeführt, so läßt der Lehrer sie wiederholen, bis alle Schüler sie mit Schnelligkeit richtig ausführen. Bei Erwachsenen muß in den ersten Unterrichtsstunden diese Uebung ganz langsam gemacht werden. — Sie gehört zu den unerläßlichen, ist eine Freiübung, die aber auch als Vorübung behandelt werden kann.

Zweite Uebung.

Gewöhnlicher Schritt auf der Stelle.

Auf das Wort des Lehrers: Vorwärts, legt jeder Schüler seine Hände auf die Hüften, die ausgestreckten und zusammengehaltenen Finger so, daß die Daumen auf den Lenden ruhen, und bleibt so.

Nun erfolgt: Marsch. Jeder setzt den linken Fuß vorwärts, streckt das Knie und hält die Zehen abwärts. Der Schüler zählt eins, zwei, indem er den Fuß auf die Erde setzt, und zwar die Zehen vor dem Absatz, indem er im nämlichen Augenblicke den andern Fuß hebt; er fährt fort leise, eins, zwei, in gleichem Zeitmaße zu zählen, bis der Lehrer Halt sagt, worauf alle Bewegungen aufhören und die Arme längs den Schenkeln herunterfallen.

Schon bei dieser Uebung stelle sich der Lehrer bald mit dem Gesicht, bald mit dem Rücken gegen seine Schüler, während er ihnen die Bewegungen fehlerlos und schön vormacht. Wenn nun jeder Schüler dieselbe genau und leicht ausführt, so läßt der Lehrer, zwei, drei, vier, fünf, sechs Schüler auf einmal, endlich alle zusammen die Uebung machen, wobei er zu erreichen strebt, daß alle in einem und demselben Augenblicke den linken Fuß setzen und heben, daß sie ferner das Zeitmaß auf das genaueste festhalten und die Grundstellung nie verlieren.

Dritte Uebung.

Wendung auf der Stelle.

Haben die Schüler feste Stellung gewonnen und Sicherheit in der Bewegung, so läßt er sie in der vorhergehenden Uebung, d. h. während sie den gewöhnlichen Schritt auf der Stelle machen, bald rechts, bald links sich drehen, hierauf im gewöhnlichen Schritte (50 in einer Minute), vorgehen und zwar so, daß sie eine Linie einhalten, jetzt in einfacher, dann wieder in zweifacher Reihe; aber immer mit der guten Grundstellung und auf die Ordnung im Ganzen aufmerkend.

Vierte Uebung.

Doppelschritt.

Im Doppelschritt arbeiten die Füße zweimal so schnell, als beim gewöhnlichen Schritt; der Lehrer verfährt dabei, wie bei der frühern Uebung, d. h. er läßt sie zuerst auf der Stelle gehen im Doppelschritt, dann Rechts und Links machen im Doppelschritt auf der Stelle, und erst, wenn die Schüler auch bei den Wendungen des Doppelschrittes sicher sind, läßt er sie vor- und rückwärts gehen, bald in Reihen, bald in einer Linie.

Fünfte Uebung.

Schnellschritt, Trabschritt.

Dieser unterscheidet sich vom Doppelschritt nur durch die größere Geschwindigkeit (150 in der Minute), womit er ausgeführt wird, man verfährt dabei nach der gleichen Aufeinanderfolge, wie bei den vorhergehenden Uebungen.

Sechste Uebung.

Schräger Schritt.

Dieser wird sowohl von der Rechten zur Linken, als von der Linken zur Rechten gemacht. Sagt der Lehrer: Schräg

rechts, so heben die Schüler, ohne die Grundstellung zu verändern, den rechten Fuß, entfernen ihn um einen Schritt und zählen eins, dann bringen sie den linken Fuß nach, indem sie zwei zählen, bis der linke sich wieder an den rechten angeschlossen hat, bleibt die Leibesschwere auf dem linken Fuße ruhen.

Bei der Uebung schräg links geschieht das Umgekehrte.

Siebente Uebung.

Kreuzschritt.

Der linke Fuß tritt aus und setzt sich hinter den rechten, der rechte geht einen Schritt rechts, während die Schwere des Leibes auf den linken sich senkt; dieß ist der Kreuzschritt rechts.

Beim Kreuzschritt links geschieht das Umgekehrte. Diese Uebung kann auch so gemacht werden, daß der kreuzende Fuß vor den andern gesetzt wird.

Der Kreuzschritt macht die Lenden und Kniee gelenkig, und gibt dem Oberleibe Festigkeit auf den Hüften.

Achte Uebung.

Der Zehengang.

Nicht leicht gibt es eine Uebung, welche wichtiger wäre, als diese; denn sie bereitet zum Lauf und Sprung vor, indem sie die innern Muskeln der Schenkel und Waden entwickelt, den Vorderfuß außerordentlich stärkt und die Einhaltung des Gleichgewichtes auf schmalem Grund und Boden angewöhnt. Aber auch der gewöhnliche Gang erhält dadurch Sicherheit und Leichtigkeit; der Sturz nach vorn nämlich erfolgt sehr selten, wenn wir durch den Zehengang den Vorderfuß gestärkt haben, und was die Leichtigkeit betrifft, so wirkt er gegen das Abstoßen mit den Haken, wodurch der Gang schwer und polternd wird.

Die Zöglinge stellen sich auf eine Linie, wie in der vorhergehenden Uebung. Der Lehrer gibt das Wort: auf die

Zehen! dann stemmt jeder Zögling seine Hände auf die Hüften und steht so da; auf das zweite Wort: hebt euch! hebt sich jeder sachte auf den Vordertheil seiner Füße, indem er die Fersen geschlossen hält; in dieser Stellung müssen die Kniee durchaus gestreckt sein, bis nach dem dritten Worte: ruht! die Schüler sich auf die Absätze herunter gelassen haben (aber ohne zu plumpsen), und die Arme in ihre gewohnte Stellung zurückkehren. Haben die Schüler es in dieser Uebung durch die Freiübungen zur Fertigkeit gebracht, so werden dann in dieser Stellung nach dem gewöhnlichen Schritt, der Doppelschritt, der Schnellschritt, der schräge Schritt, der Kreuzschritt, vor-, rückwärts und auf die Seite gemacht.

Neunte Uebung.

Der Fersengang.

Auch bei dieser Uebung bleiben die Knie gestreckt und der Oberleib beugt sich ein wenig vor; unsere Schüler, welche die Freiübungen durchgemacht haben, werden bald den Doppelschritt u. s. w. im Fersengang vornehmen können. — Der im Fersengang Eingeübte wird selten rückwärts fallen.

Zehnte Uebung.

Das Fußwerfen auf der Stelle.

Mit diesem Ausdruck bezeichnet man diejenige Thätigkeit, vermittelst welcher ein Fuß gerade vor sich hin gestoßen wird. Diese Bewegung macht sich gerade so, wie wenn man einen Fußtritt geben wollte; man macht diese Bewegung zuerst mit dem einen Fuße mehrere Male, dann mit dem andern mehrere Male, hierauf wechselt man mit den Füßen das eine um das andere Mal; immer aber muß das Bein sehr rasch gehoben und so kräftig als möglich gestoßen werden.

Diese Uebung ist besonders nützlich im Vorwärts- und Rückwärtsgehen, indem sie nicht nur die Beine, sondern auch den Unterleib und den Rückengrath in Thätigkeit setzt.

Gegen Hunde und andere Thiere ist der Fußtritt eine vor-

treffliche Vertheidigung; aber wir sahen auch schon oft Knaben von 14 Jahren, auf diese Weise sich gegen starke Männer mit Erfolg vertheidigen. — Höchst sonderbar ist es, wenn Hochschotten oder Guggisberger (im Kanton Bern) auf diese Weise mit einander kämpfen, indem jene die Hände auf den Rücken halten, diese sie in die Hosenträger stecken.

Elfte Uebung.

Der Wechselgang.

Im Wechselgang macht man 3 Schnellschritte und unmittelbar darauf 3 Schritte im kleinen Trab oder im Laufe, indem man dabei zählt: eins, zwei, drei; eins, zwei, drei.

Diese Gangart kann der Mensch, wenn er das Zeitmaß gleichmäßig einhält, lange ausdauern und insofern die Gegend keine Hindernisse darbietet, lassen sich auf diese Weise in kurzer Zeit große Strecken zurücklegen.

Bei einiger Gewöhnung kann man in diesem Schritte mit einer mäßigen Last (30 — 40 Pfund für einen erwachsenen Mann) 2 Stunden Wegs in einer Stunde zurücklegen und ohne sich sehr zu ermüden, noch eine, vielleicht selbst noch zwei Stunden laufen; denn der Wechsel der Gangart vom Schnellschritt in den Laufschritt gewährt der Lunge Zeit sich auszudehnen; während dem Schnellschritt genießen die Muskeln und Gelenke der untern Glieder einer augenblicklichen Ruhe und gewinnen neue Kräfte. — Diese Gangart wird von beinahe allen Wilden Nordamerikas häufig in Anwendung gebracht, ebenso von 'den Trägern der Sänften in Afrika und Indien. Die Letztern singen dazu eine eigne Melodie, um sich im Schritt zu halten.

Zwölfte Uebung.

Gleichgewicht auf einem Bein.

Auf das Wort des Lehrers: der linke Fuß vor! bringt der Schüler den Haken des linken vor den Knöchel des rechten Fußes. Man legt die Hände auf die Hüften, hebt zu

gleicher Zeit die Ferse desjenigen Fußes, welcher zurücksteht, zählt sodann: eins, zwei, indem man ihn an die Stelle des linken bringt; diesen aber hebt man so hoch als möglich mit gestrecktem Knie. Darauf kehrt man in die erste Stellung zurück und fährt in gleichem Zeitmaße mit dieser Uebung fort, bis Ermüdung oder Fertigkeit des Schülers dem Lehrer Halt gebietet.

Die gleiche Uebung macht sich auch mit vorgestelltem rechtem Fuß; sowie man mit dem Beine wechseln will, ohne das Zeitmaß und den Schritt zu unterbrechen, setzt man den Fuß, der hinter dem andern stand, voran.

Der Lehrer darf aber die Schnelligkeit der Bewegung nur dann erhöhen, wenn diese Uebung mit Leichtigkeit ausgeführt, ebenso das Bein gewechselt wird, ohne daß der Oberleib wankt

Dreizehnte Uebung.

Der Schulschritt.

Ein Bein, z. B. das linke, wird gehoben, man bringt dasselbe mit gestrecktem Knie und indem die Zehen nach unten gerichtet sind, vorwärts, indem Kopf und Schultern hoch gehalten werden und der Oberleib sicher auf den Hüften ruht; in dieser Stellung bleibt man einen Augenblick, dann setzt man den gehobenen Fuß zur Erde, um den andern, der bisanhin zurückstand, mit gestrecktem Knie und Fußbeugung (Fußgelenk) zu heben.

Darauf bringt der Schüler langsam und ohne die Stellung des Oberleibes zu verändern, das Bein vorwärts, hält einen Augenblick das Gleichgewicht und setzt ihn dann auf den Boden ab; so wird bis zu Ende der Uebung fortgefahren; man macht den gleichen Schritt auch rückwärts und zwar: zählt der Lehrer: eins, so werden die Hände auf die Hüfte gebracht und der Fersen des Fußes (z. B. des rechten) hebt sich zu gleicher Zeit; zwei, wird das Knie in der Richtung gegen das Gesicht, die Zehen abwärts, gehoben; drei, wird

das Bein rückwärts gestreckt; vier, wird der Fuß leicht auf die Zehen abgesetzt.

Wenn die Uebung rückwärts gemacht wird, so hebt sich in der ersten Zeit der vordere Fuß von der Erde, ohne das Knie zu beugen, in der zweiten wird das Bein in die zweite (beschriebene) Stellung gebracht, in der dritten rückwärts gestreckt, in der vierten stellt sich der Fuß auf den Boden ab.

Soll diese Uebung gut ausgeführt werden, so dürfen in einer Minute nur 4 Schritte gemacht werden.

Wenn diese Bewegungen oft wiederholt werden, so geben sie dem Gange Leichtigkeit und Bestimmtheit; indem sie den ganzen Leib geschmeidiger machen, gewinnt man, ohne es gewahr zu werden, einen aufrechten und doch ganz ungezwungenen Gang.

Vierzehnte Uebung.

Erstes Gleichgewicht.

Wenn der Lehrer das Wort: Gleichgewicht auf dem linken Fuß gegeben hat, so werden die, ihrer Länge nach ausgestreckten Arme parallel mit den Ohren gehalten und man hebt den Haken des rechten Fußes. Dieß ist die erste Zeit. Zweite Zeit: Man bringt das ganze Gewicht des Leibes auf die linke Seite und hebt das rechte Knie so hoch als möglich in der Richtung gegen das Gesicht, die Fußspitze zur Erde geneigt.

Wenn man nun das gehobene Bein vorwärts ausstreckt, so bildet man die dritte Zeit. Man bleibt in dieser letzten Stellung einen Augenblick und kehrt langsam zu der ersten zurück, indem man jede Zeit genau bezeichnet.

Man macht diese Uebung abwechselnd auf jedem der beiden Beine, hernach auch rückwärts, indem man die gleichen Zeiten einhält, wenn man von der zweiten Zeit aus die Bewegung, statt das Bein vorwärts zu bringen, rückwärts macht und das Bein so hoch als möglich hält, so muß man den Leib

vorwärts biegen, um die Bewegung zu erleichtern, die ihrer Länge nach ausgestreckten Arme helfen uns das Gleichgewicht behalten und das Bein in eine beträchtliche Höhe zu bringen.

Fünfzehnte Uebung.

Zweites Gleichgewicht.

Von der im ersten Gleichgewicht angegebenen, zweiten Stellung aus, wird mit der rechten Hand sachte den Leib heruntergefahren und inwendig das erhobene Bein an der Fußbeugung angefaßt, so daß die Nägel der Hand nach außen schauen und der Arm den Schenkel berührt, in dieser Stellung bleibt man eine Zeit lang unbeweglich, der unbeschäftigte Arm bleibt ausgestreckt, in paralleler Richtung mit dem Kopfe, so lange die Uebung dauert.

Sechszehnte Uebung.

Das Berühren gerade vorwärts.

Der Schüler befindet sich in der eben angegebenen Stellung, bringt das Gleichgewicht auf den einen Fuß, die Hand an dem andern, gehobenen Beine fest haltend, und biegt sich mit vorgehaltenem Oberleib auf dem ihn tragenden Beine herunter, indem er mit dem Knie des gehobenen Beines die Erde zu berühren sucht; dann muß er sich wieder in die erste Stellung bringen, ohne mit der Hand den Fuß los zu lassen oder das Gleichgewicht zu verlieren.

Das ganze Gewicht des Leibes liegt immer bei dieser Uebung auf demjenigen Beine, dessen Knie den Boden nicht berührt.

Siebzehnte Uebung.

Berühren kreuzweis.

Ohne die Grundstellung zu verlieren, hebt man das linke Bein sachte und bringt es rückwärts, indem die rechte Hand, am rechten Schenkel heruntergehend, den linken Fuß an der Kniebeugung faßt; dann biegt man sich sachte auf der rechten

Seite des Leibes, bis daß das Knie des gehobenen Beines den Boden berührt; so wird, wie in den vorigen Uebungen fortgefahren, indem die Hand das Bein fest hält.

Umgekehrt mit dem rechten Fuß und der linken Hand.

Achtzehnte Uebung.

Berühren rückwärts, mit den Zehen.

Nachdem der Schüler die zweite Stellung angenommen hat, bringt er das Bein sachte rückwärts, mit gestrecktem Knie und Fuß; man beugt den Oberleib und die Arme etwas vor und wann das Bein die Höhe der einem Jeden möglichen Hebung erreicht hat, so biegt man sich sachte auf das stehende Bein, bis daß die Fußspitze hinten den Boden berührt, ohne daß man das Bein bedeutend senken darf. Der Oberleib ruht bei dieser Uebung ganz auf dem einen Schenkel; wenn man aus dieser Stellung sich erhebt, so muß es ohne Schwung und Stoß geschehen und das Gleichgewicht nicht verloren werden.

Neunzehnte Uebung.

Berühren mit der Ferse.

Befindet man sich im Gleichgewicht auf dem einen Fuß und streckt den andern Fuß vorwärts, so biegt man sich sachte auf dem stehenden Fuß bis daß die Ferse des gestreckten Beines den Boden berührt, indem dasselbe immer gestreckt bleibt; hierauf erhebt man sich wieder, ohne das Gleichgewicht oder die Stellung zu verlieren.

Die beschriebenen Uebungen geben dem Leibe eine außerordentliche Schwungkraft, sie verschaffen Sicherheit des Gleichgewichtes und sind die beste Vorbereitung für den Sprung, den Lauf und Tanz, da sie ebenfalls allen Gliedern Leichtigkeit der Bewegung beibringen, selbst für den Dauergang (lange Märsche) vorübend: wir machen die Probe darüber auf Fußreisen und Turnfahrten.

Der Lauf.

Der Lauf unterscheidet sich vom Gange durch die Schnelligkeit der vorwärts bringenden Bewegungen; daraus folgt, daß mancher Vortheil, welchen der Gang verschafft, durch den Lauf gesteigert wird. Der richtig geübte Lauf begünstigt die Entwicklung der Brust, erweitert die Lungen und wird auf diese Weise der Schutz vor den gefährlichsten Krankheiten; daher sollen Kinder, die von hektischen Eltern abstammen oder eine schlecht gebaute Brust haben, von Frühe auf, langsam und vorsichtig, alle Tage sich im Laufe üben.

Der Lauf ist ein Mittel, sich einer Menge von Gefahren zu entziehn — wie viele Soldaten wären theils für sich einer harten Gefangenschaft entgangen, theils hätten sie dem Vaterlande ferner ihre Dienste leisten können, wenn sie schnell und ziemlich lange zu laufen im Stande gewesen wären und doch, wie außerordentlich wenige Menschen können auch nur eine halbe Viertelstunde lang laufen. Es hält aber gar nicht schwer, einen Menschen, welcher noch nicht das zwanzigste Jahr zurückgelegt hat, zu einem tüchtigen Läufer heranzubilden, was wir aus tausendfacher Erfahrung wissen.

Oft stehen die wichtigsten Dinge auf dem Spiel, oft handelt es sich um die Rettung der von uns am meisten geliebten Menschen: da erzwingen wir einen langen Lauf. Was entsteht dann aus dieser gewaltsamen Anstrengung? Gewöhnlich eine schwere Krankheit; allein gar häufig wird der Lauf nicht durchgesetzt und man gelangt einige Minuten zu spät an das Ziel.

Die Mehrzahl der Bewohner von Ebenen können nicht 300 Schritte weit laufen, ohne außer Athem zu kommen und dadurch die Kräfte zu verlieren.

Wie werfen nicht die einen heftig (und lachenerregend) die Arme umher, strengen dadurch die Brustmuskeln an und den Athem! Andere schieben die Beine mit gebogenem Knie vor sich hin, machen sehr große Schritte, ermüden sich und kommen

nicht weit; noch andere und zwar solche, die vortreffliche Anlagen zum Laufen haben, heben die Beine vorn und hinten zu hoch, so daß sie bei aller Anstrengung doch keine große Strecke zurücklegen; noch andere nehmen kurze Athemzüge, in der Hoffnung, dadurch schnell zu einem Schweiße zu gelangen, welcher sie erleichtern soll und treten zu stark auf den Boden auf; diese ermüden sich bald in den Muskeln des untern Theils des Rückengrates, der hintern Schenkel und der Waden.

Im Laufe soll mit den Kräften die strengste Sparsamkeit eingehalten werden, daher wir dabei auch die kleinste Thätigkeit jedes Gliedes berechnen; theils soll nämlich jede Bewegung auf die möglichst leichte Weise geschehen, theils keine vorgenommen werden, welche nicht durchaus nothwendig ist.

Der eingeübte Turner hebt den Fuß, dessen Knie sanft gestreckt bleibt, nicht höher als die Beschaffenheit des Bodens und die Länge der Bewegung nach vorn es erfodern, berührt mit dem Vorderfuß leicht den Boden und trägt mit Sicherheit, Leichtigkeit und geschmeidiger Schnellkraft die Schwere des Leibes von einem Beine auf das andere, — bei dem Rennen sind alle Bewegungen noch schneller, wir schleifen über die Erde hin, strecken die Füße aus und stürzen die Schwerkraft in dem kürzesten Zeitraume von einem Fuß auf den andern.

Im Laufe biegt sich der Oberleib ein wenig nach vorn, die Arme sind bis auf die Hüften an den Leib wie angeleimt und zurückgebogen, der Unterarm wird längs der Brust aufwärts gerichtet und die Faust geschlossen, oder man hält mit den Daumen, die vier Finger geschlossen, die Nägel derselben nach innen gekehrt, den Hosentrager in der Höhe der Schultern.

Der Lehrer wird bei dem Laufe erstens darüber wachen, daß die Schüler keine schlechten Gewohnheiten annehmen, welche den Lauf schwieriger machen und — es lehrte uns die Erfahrung, daß selten ein Schüler gleich von Anfang an, in Haltung und Bewegung des Leibes beim Laufe keinen Fehler machte; zweitens wird er ihnen im Laufe selbst alle die

vielen kleinen Vortheile zeigen, welche nicht nur denselben erleichtern, sondern auch der Gesundheit zuträglich sind.

Bei dieser Uebung muß der Lehrer nicht nur mitmachen, sondern von den Ersten sein können; denn wir lassen die Schüler im Laufe nicht sprechen, um ihre Brust zu schonen; aber wie oft kommt der Lehrer in den Fall, im Laufe selbst ihnen falsche Bewegungen abzuwehren, dieses oder jenes an einer Laufart schnell zu erklären und mit aufmerksamem Auge einen Jeden zu überwachen, daß er nicht die Kräfte überspanne? Er muß mit den Schülern laufen, mit den Ersten das Ziel erreichen, wenn er auch nur beurtheilen will, ob sie nicht zu schnell Athem geholt; ob sie nicht unnützer Weise die Füße zu hoch gehoben, ob sie die Arme geschlossen halten, ebenso den Mund, ob sie die Brust ruhig getragen, ob sie den Kopf in die richtige Stellung zum Lauf (d. h. etwas höher als beim Gange) gebracht hätten. Nur dannzumal, wenn der Lehrer dem Durchschnitt der Schüler im Laufe überlegen ist, kann er jeden einzelnen der Riege beurtheilen. Ist ein angestrengter Lauf vollendet, so führt der Lehrer die Zöglinge noch im Schritte spazieren, sieht darauf, daß alle den Leib vorwärts halten; um das ruhige Athemholen zu erleichtern, gebietet er ihnen, je nach der Länge des Laufes 5 — 10 Minuten Stillschweigen und sieht darauf, daß jede Erkältung vermieden wird. — Der Lauf gilt als Haupt-Heilmittel gegen die Haimorrhoiden, welche in Deutschland so allgemein verbreitet sind, indem durch ihn die Haut und die Lungen in die größte Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf gesetzt werden.

Vorübungen zum Laufe.

Erste Uebung.

Laufen auf der Stelle.

Diese Uebung erleichtert das Spiel der Hüftmuskeln und lehrt die Schüler die Füße zum Laufe richtig setzen, während derselben beobachtet der Lehrer das Athemholen der Schüler

und sucht diejenigen, welche kurz oder gewaltsam athmen, an längere und ruhigere Züge zu gewöhnen.

Auf das Wort Vorwärts biegen die Schüler in der Höhe der Lenden die Arme zurück und stemmen die Arme mit geschlossener Faust, die Nägel aufwärts, auf die Hüften.

Der Lehrer wird bemerken, daß diese Stellung der Unterarme etwas verschieden ist von derjenigen, welche wir in der Einleitung vom Laufe angegeben haben, in beiden Stellungen werden die Oberarme bis in die Hüftengegend an den Leib angesetzt und rückwärts gehalten; — im eigentlichen Laufe aber bringen wir den Unterarm in die Höhe, legen die geschlossene Faust auf die Brust und greifen mit dem Daumen in die Achselhöhle oder in den Hosentrager; bei den Vorübungen hingegen stemmen wir den Unterarm auf die Hüften, weil dem angehenden Turner diese Stellung Zusammenhalt des Leibes und Sicherheit gibt, später nimmt er die zweite, für den eigentlichen Lauf geeignetere Stellung an. Immer aber bleibt die Hauptsache, daß:

erstens, die Arme geschlossen bleiben:

zweitens, die Brust ganz frei heraustrete.

Befinden sich nun alle Schüler in der richtigen Stellung, so bringt jeder auf das Wort: Marsch, den gestreckten, linken Fuß vorwärts und der Lehrer sieht darauf, ob das Knie gestreckt und die Zehen kräftig nach unten gerichtet seien. Der Schüler setzt ihn, eins zählend, zu Boden, auf zwei macht er die nämliche Bewegung mit dem rechten Fuße, und so abwechselnd und immer in gleichem Zeitmaße, dabei eins, zwei; eins, zwei zählend, bis der Lehrer: Halt, ruft. Sieht derselbe, daß die Schüler diese Bewegung mit großer Geläufigkeit machen, so läßt er sie (aber immer mit der mäßigen Bewegung anfangend) in die verdoppelte und aus dieser in die geschwinde übergehn; hierauf rückwärts, indem er die nämliche Stufenfolge beobachtet. Die Worte des Lehrers bestimmen die Schnelligkeit der Bewegung.

Wie bei allen Geschöpfen, deren Bewegungen sehr schnell

sind, die Muskeln vorn am Knie entwickelter sind, als bei denjenigen, deren Bewegung nach vorn langsam geht; so hat man auch bemerkt, daß die nordamerikanischen Wilden, welche die besten Läufer sind, beinahe keine Waden haben, während die vordern Streckmuskeln groß und kräftig sind; das Gegentheil findet bei den Bergbewohnern Statt, deren Biegemuskeln in stärkere Thätigkeit gesetzt werden.

Zweite Uebung.

Taktlaufen.

Um die Schüler in die richtige Laufstellung einzuüben, läßt der Lehrer sie den rechten Fuß einen Schritt vom linken entfernt vor den letztern setzen, indem der Oberleib etwas nach vorn gesenkt, die Fäuste geschlossen und auf den Hüften aufgelegt sind.

In dieser Stellung sollen die beiden Füße die Leibesschwere gleichmäßig tragen.

Wenn der Schüler die richtige Stellung gewonnen hat, läßt der Lehrer ihn ablaufen, und folgt ihm, indem er mehrere Male eins, zwei zählt und dabei die Schnelligkeit des Laufes angibt, und sie allmälig erhöht; er wacht mit Aufmerksamkeit darüber, daß der Schüler immer auf den Zehen bleibe, also sich nie auf die ganze Fußsohle herunterlasse, daß er den Oberleib vorwärts gebogen halte und Alles beobachte, was wir über den richtigen Lauf gesagt haben.

Dritte Uebung.

Der Lauf im Viereck.

Sobald als der Schüler auf seinen beiden Füßen geradeaus recht laufen gelernt hat, d. h. wenn er den Oberleib auf den Hüften sicher hält, wenn die Kniee ihre Last ohne Zittern tragen, so läßt man ihn mit seinen Turngenossen ein Viereck durchlaufen, in dessen Mitte der Lehrer steht. Damit beide Seiten des Leibes gleichmäßig eingeübt werden, laufen die

Schüler bald so, daß die rechte Schulter, bald so, daß die linke gegen das Innere (oder den Lehrer) gewendet ist.

Vierte Uebung.

Der Lauf in der Schneckenlinie.

Wenn die vorhergehende Uebung fertig und genau in verschiedener Geschwindigkeit, mit gewechselten Schultern ausgeführt wird, so läßt der Lehrer die Zöglinge um sich herum im Kreise laufen, so daß er die Schnelligkeit mehrt oder mindert, durch das Wort oder durch Händeklatschen. Der Lehrer kann aber auch sich bei dieser Uebung an die Spitze der Laufenden stellen und auf diese Weise die Schnelligkeit bestimmen; bei eifrigen Zöglingen ist das erste Verfahren, bei schlaffen das zweite vorzuziehen, indem die Zöglinge angefeuert werden, wenn der Lehrer mitläuft.

So oft nun der Lehrer die Schnelligkeit des Laufes steigert, muß der Umfang des Kreises, welchen die Schüler durchlaufen, und zwar in dem gleichen Grade abnehmen.

Diese Uebung erfodert schon gute Läufer und eingeübte Turner, wenn sie fehlerfrei gemacht werden soll.

Wir machen diesen Lauf ebenfalls in beiden Richtungen, so daß bald der eine, bald der andere Fuß gegen den Mittelpunkt gewendet ist, und gewöhnen die Schüler daran, mitten im schnellsten Lauf die Richtung zu verändern. Dabei ist zu beobachten, daß die Richtung immer durch Beschreibung eines Viertheils des Kreises, welchen wir gerade durchlaufen, abgeändert wird, und zwar liegt dieser Viertelskreis gegen den Mittelpunkt, innerhalb des durchlaufenen Umfanges.

Die große Schnelligkeit und Gewandtheit im augenblicklichen Abbrechen (Richtungsveränderung) gibt den Laufenden freudige Zuversicht, sie bewahrt uns vor dem Fall, vor dem Sturz in Gruben und Graben, und macht überhaupt, daß der Mensch auch im Laufe ganz seines Leibes mächtig ist.

Fünfte Uebung.

Schlangenlauf.

Mit welcher Lust haben wir als Knaben Wolf und Schaf gespielt; nun — der krumme Lauf unterscheidet sich ganz wenig von diesem Spiele, und ist nur darum schwieriger, daß die Schüler sich nicht (einer den andern) halten; bei dem krummen Laufe stellt sich ein Schüler hinter den andern, in der Entfernung von einem starken Schritt, der schnellste und gewandteste ist Führer der Schar; hat der Lehrer das Wort: Stellung zum Lauf ausgesprochen, so setzen sich die Schüler in die bei der ersten Uebung angegebene Verfassung, beim Worte Marsch setzt sich alles in Bewegung, dem Führer folgend, welcher von selbst sie in allen möglichen Richtungen leitet: vorwärts, rückwärts, nach rechts, nach links, Kreis, Halbkreis, Viertelkreis und alle krummen Linien werden sie durchlaufen; dabei wacht der Lehrer nicht nur darüber, daß die Schüler richtige Laufstellung und Bewegung einhalten, sondern auch, daß keiner den Zwischenraum verkürzt oder vergrößert, so daß alle die angenommene Entfernung wahren.

Sechste Uebung.

Die Doppelbahn.

Um die Fortschritte, welche unsere Schüler in den vorhergegangenen Uebungen gemacht haben, jetzt sicher beurtheilen zu können, wählen wir bie besten Läufer unter ihnen aus, und lassen sie den Weg doppelt machen, d. h. sie brechen bei einem Punkte der Bahn, welchen der Lehrer ihnen bestimmt, kurz ab und laufen dorthin zurück, woher wir gekommen sind, in der Folge gewöhnen wir sie, während des Laufes die Bahn noch einmal zu durchlaufen, hernach sich öfters zu wenden, und fünfzig bis sechszig Schritte bei jeder Ausbiegung zu laufen, also:

Wir wählen die besten Läufer, dann rufen wir: zurück! ehe wir das Ziel erreicht haben, wo die ganze Schar sich

wendet; jene laufen zurück und holen uns wieder ein, während die Schar noch gegen das Ziel läuft. Sodann rufen wir: zurück! an demjenigen Orte, wo die ganze Schar sich wendet, und jene laufen an den Ausgangspunkt zurück.

Endlich rufen wir während eines Laufes mehrere Male: zurück; jene laufen an den Ausgangspunkt oder an den Wendepunkt zurück, je nachdem sie den einen oder den andern dieser Punkte im Rücken haben. Der Lehrer richtet es nun aber so ein, daß unsere Läufer jedesmal nicht mehr als eine Linie von 50 — 60 Schritten zu durchlaufen haben.

Siebente Uebung.

Lauf zu Dreien mit dem Stock.

Um zu verhindern, daß die Schüler im Laufe die Füße zu hoch gegen die Oberschenkel biegen (die Füße nicht zu hoch nach vorn aufwerfen) und um diejenigen, welche nur mit Mühe diesen Fehler ablegen, dahin zu bringen, daß sie mit beiden Füßen stark ausgreifen, stellt man die fehlerhaftesten je zwischen zwei gute Läufer, welche einen 4 — 5 Fuß langen Stock halten. Der einzuübende Schüler faßt diesen Stock in der Mitte mit beiden Händen an, die Fingernägel abwärts gewendet, die beiden bessern Läufer, welche den dritten in der Mitte haben, nehmen die Laufstellung an und sehen darauf, daß es auch beim dritten richtig geschehe, dann gibt der Lehrer das Wort Marsch, alle drei treten mit einander an und laufen im gleichen Schritt. Dabei muß aber der Lehrer sorgfältig die Dreie im Auge behalten, damit nicht die beiden jugendlichen Führer den dritten Anvertrauten zu überspannter Anstrengung verleiten.

Achte Uebung.

Der Schiffzug.

Man nimmt ein einfaches Seil und befestigt 5 Stöcke (jeder 6 Fuß lang), in einer Entfernung von je 4 Fuß, in der Mitte des Stockes an dem Seile. Der Lehrer läßt

nun jeweilig einen Schüler einen Stocktheil ergreifen, steigert die Schnelligkeit des Laufes durch das Wort oder Klatschen mit der Hand und kann nach Belieben entweder den zwei vordersten die Richtung überlassen oder ihnen dieselbe angeben.

Von jetzt an dürfen wir unsere Schüler ohne irgend eine Gefahr in den drei Arten des Laufes einüben. Wir theilen nämlich den Lauf ein:

1) in den gemäßigten, anhaltenden Lauf;
2) in den Schnelllauf;
3) in das Rennen.

Neunte Uebung.

Der gemäßigte Lauf.

Weil es sich hier darum handelt, in der gleichen Haltung lange auszudauern, so muß man sachte laufen und im gleichen Zeitmaß; man bestimme den Raum, welchen man durchlaufen will, um genau die Zeit zu erfahren, in welcher man an das Ziel kommt; ebenso muß man alle Fehler sorgfältig vermeiden, weil diese namentlich im langen Laufe ihre schädliche Wirkung geltend machen.

An einem schönen Herbsttage z. B. können unsere Schüler bei kühler Witterung eine Strecke von einer Viertelstunde in 7 Minuten zurücklegen, ohne sich zu erhitzen; wir wiederholen diese Uebung bis wir sehen, daß dieselbe sie wenig Anstrengung gekostet hat, wenn sie ans Ziel gelangen; dann verdoppeln wir die Strecke, natürlich ohne ihnen einen Ruhepunkt zu gestatten; was ihnen leicht fallen wird, insofern sie gehörig vorbereitet sind. Viele unserer Schüler durchlaufen zwei Wegstunden in diesem Schritt, ohne sich zu erhitzen und gebrauchen dazu drei Viertelstunden Zeit.

Zehnte Uebung.

Der Schnelllauf.

Da seine Bewegungen in gedoppelter Schnelligkeit vor sich gehen, so kann man denselben nicht lange aushalten, und man wendet ihn an, wenn man theils die Entfernung des Ziels genau kennt, theils dieselbe nicht zu groß findt; die Entfernung von einer Viertelstunde Weges bis zu einer halben Stunde möchte diejenige sein, in welcher mittelmäßig geübte Schüler sich desselben bedienen dürfen; eine Viertelstunde Weges legt der Schnelllauf in 2—3 Minuten zurück, und mehrere unserer Zöglinge machen 1000 Schritte in einer Minute, ohne sich arg zu erhitzen.

Eilfte Uebung.

Das Rennen.

Da handelt es sich nun darum, in gar wenig Zeit einen kurzen Raum zu durchmessen; deswegen gewöhnen wir die Schüler daran, daß sie den einfachen Schritt auf die größte Schnelligkeit folgen lassen. — Wiewohl diese Uebung viele Schwierigkeit darbietet und man an derselben keine Zöglinge soll Theil nehmen lassen, deren Brust nicht stark ist, so gelangen doch einerseits auch die Schüler von mittelmäßigen Leibeskräften durch ununterbrochene Uebung zu außerordentlichen Erfolgen; anderseits sahen wir, daß junge Leute, deren Werkzeuge zum Athmen anfänglich sehr schwach waren, ohne Schaden an dem Rennen Antheil nehmen, nachdem sie durch die Freiübungen, die Vorübungen, die Uebungen, durch den Gang und endlich durch den Lauf ihre Brust erweitert und die Kraft ihrer Lungen vermehrt hatten.

Da gewöhnlich Sand oder Gerwerlohe auf dem Boden der Turnhäuser liegt, so ist der Lauf in denselben sehr mühsam, die vielen Wendungen, welche der Laufende machen muß, erfordern mehr Zeit und Kraftaufwand, als es im Freien nothwendig ist; daher der Lehrer schon deswegen den Lauf im Turnhause abkürzen wird. Ueberdieß befürchten wir für

die Lunge schädliche Wirkungen von dem Staube, welchen der Lauf im Sand und in der Gerwerlohe aufregt.

Endlich wird der Lehrer darauf sehn, daß wenn am Schlusse der Turnübungen ein Lauf im Freien oder auf dem Turnplatze gemacht worden ist und die Turner nach Hause gehn, die Zöglinge weder allfällig beim Anziehn der Röcke, noch sonst stille stehn, sondern im lebhaften Schritt wenigstens eine kleine Viertelstunde lang sich fortbewegen.

Da wir auf den Gang und den Lauf einen ganz außerordentlichen Werth legen, wollen wir des verehrten Eiselen Darstellung derselben aus seinen Turntafeln (Berlin 1837) hier noch geben.

Gehen und Laufen.

Gehen.

1. Gewöhnlicher Gang.
2. Dauergang.
3. Schnellgang.
4. Gang über unebenen Boden
5. Marsch.
6. Marschwendungen.

} Als Lediggang und Lastgang.

Laufen.

Laufhaltung.
Scheinlauf als Vorübung.
Laufübungen.

A. Das Rennen.

1. Schnellrennen.

a. Zweite Stufe	300 F. in	20 Sek.	(15 F. in 1 Sek.).
b. Dritte	" " "	$16\frac{2}{3}$ "	(18 " " " ").
c. Vierte	" " "	$14\frac{2}{7}$ "	(21 " " " ").
d. Fünfte	" " "	$12\frac{1}{2}$ "	(24 " " " ").

2. Dauerrennen.

B. Der Schlängellauf.

1. Schnellschlängeln, in der Schlängelbahn;
2. Dauerschlängeln, als Schlange und Schnecke.

C. Der Zickzacklauf

1. in der Zickzackbahn;
2. Kibitzlauf.

D. Rücklauf

1. als Schnelllauf;
2. als Dauerlauf.

(Die Uebungen A. bis D. als Ledig- und Lastlauf.)

E. Sturmlauf.

1. Hinaufgehen mit 3 Schritten von der Stelle und ebenso zurück; r. l. r. und zurück l. r. l., und umgekehrt.
2. Hinauflaufen mit 3 Schritten und Anlauf.
3. " " mit 2 Schritten und seitwärts abspringen.
4. " " mit 2 Schritten und mit Uebertritt seitwärts abspringen.
5. " " mit 3 oder 2 Schritten und Hinüberspringen.
6. Sturmsprung mit 1 Aufsetzen.
7. " " über eine Schnur.
   a. Mit Abrücken der Schnur bei gleicher Bretthöhe.
   b. Mit steigender Schnurhöhe und bleibender Bretthöhe.
   c. Mit steigender Schnur- und Bretthöhe.
8. Hinauflaufen und Abspringen von der Kante bei steiler Brettstellung.
9. Hinauflaufen mit Gebrauch der Hände bei ganz steiler Brettstellung.

Sprung gegen die Wand.

a. Rechts, und links umwenden.
b. Links, und rechts umwenden.
c. Mit Uebertritt rechts.
d. " " links.

Hinauflaufen an einer Wand mit 2 und 3 Schritten.
Hinauflaufen an steilen Anhöhen.

Der Sprung.

Ohne Widerrede ist der Sprung eine der schönsten, wie auch der nützlichsten Leibesübungen; allein da die Sicherheit und Leichtigkeit desselben von dem Grade der Stärke, der Biegsamkeit und Schnellkraft der untern Glieder abhängen, so bedarf es vieler Uebung, um ihn auf jene Höhe der Vollkommenheit zu bringen, welche alle Schwierigkeiten und Gefahren überwindet: bei einer Feuersbrunst, bei einer Ueberschwemmung, zu Pferd, im Wagen, auf Bergreisen ist oft ein entschlossener Sprung das einzige Mittel, uns und unsere Nebenmenschen zu retten; aber wie häufig wird er unrichtig ausgeführt, so daß er statt Rettung Verderben bringt. Beim Sprunge kommt es hauptsächlich auf die Leichtigkeit der Handlung und das bestimmte Abstellen des Leibes an; darauf richten wir also unser Augenmerk. Gewandtheit, Anstand und Schönheit des Sprunges ergeben sich von selbst, wenn wir jene beiden Eigenschaften erworben haben.

Der Springende soll, wenn er den Boden berührt, leicht auf die Zehen den Leib stellen und allmählig dazu gelangen, unmittelbar darauf einen kleinen freiwilligen Gegenstoß sich zu geben (die selbstthätige Gegenwirkung gegen den Sprung); wenn er beim Abspringen die Gelenke der untern Glieder gespannt hat, so wird er beim zweiten Theile des Sprunges, d. h. bei dem sich Heruntersenken, die Gelenke biegen, der Oberleib muß ein wenig vorgehalten, die Arme sollen leicht an den Körper gedrückt sein; den Mund fest geschlossen, die Augen unverzagt offen, den Blick beständig auf das zu erreichende Ziel geheftet, Brust und Kopf etwas gegen die Höhe gerichtet, so springt der eingeübte Turner. Die geöffneten und so viel möglich rückwärts gebogenen Hände dienen den Stoß des Falls und seine Erschütterung zu vermindern; würde man

auf die Absätze abspringen, so erlitte man einen Stoß, der vom Rückengrath bis zum Gehirn Schmerzen verursachte und üble Folgen haben könnte.

Man gewöhne sich, wo immer möglich während der Handlung des Sprunges, wozu wir auch den kurzen Anlauf rechnen, den Athem zurückzuhalten, weil dadurch das Blut in die äußern Glieder getrieben wird, was denselben Kraft verleiht; ferner wird dadurch das gesammte Leibesvermögen des Menschen ungestört auf diese Kraftentwicklung verwendet.

Es gibt nun zwei Arten des Sprunges:

1) der reine Sprung; dieß ist derjenige, welcher lediglich durch den Schwung und die Stoßkraft, sowohl der untern Glieder, als der Hüften hervorgebracht wird;

2) der gemischte Sprung, bei welchem die Arme den Leib über einen gewissen Gegenstand hinwegtragen, so daß die obern und untern Glieder gemeinschaftlich wirken. Bei diesem Sprung, welcher auch der Höhensprung genannt wird, geben die untern Gliedmassen und die Hüften den Absprung und Abschwung, die obern Gliedmaßen ziehen und tragen den Leib über den zu überspringenden Gegenstand weg und halten ihn noch einigermaßen bei der Niedersenkung auf den Boden, so daß bei dem gemischten Sprunge der Fall und also auch der Stoß weniger heftig ist, als er beim reinen Sprung zu gleicher Höhe wäre.

Der reine Sprung kann in die Höhe, in die Breite oder in die Tiefe mit und ohne Schwung gemacht werden. —

Um die Gelenkigkeit der untern Glieder zu vermehren und die Schüler dadurch zu den verschiedenen Thätigkeiten des Sprunges vorzubereiten, läßt man sie folgende Uebungen machen, welche wir Vorwärts- und Rückwärtsheben auf der Stelle nennen.

Erste Uebung.

Heben und Berühren.

Die Schüler stellen sich auf eine Linie, in der Entfernung

eines Schrittes von einem zum andern, Kopf hoch, die Schultern heraus und zurück, die Arme mit geschlossenen Fäusten längs den Schenkeln, die Absätze auf der gleichen Linie. Der Lehrer gibt das Wort: Rückwärtsheben auf der Stelle, worauf jeder Schüler beide Füße zumal rückwärts aufhebend springt ohne seine Stelle zu ändern und sich bemüht, mit den beiden Fersen zugleich die Schenkel zu oberst zu berühren; mit sanfter Niederlassung auf die Zehen gelangt der Schüler wieder in seine erste Stellung.

Auf das Wort: Vorwärtsheben auf der Stelle, hebt sich der Schüler und springt so hoch, als er kann, um mit den Knieen die Schultern zu berühren. Der Lehrer soll darauf sehen, daß die Schüler sich gut zusammennehmen, d. h. daß sie die untern Gelenke ein wenig biegen, daß sie ferner den Schwung vermehren, indem sie die Arme, mit geschlossenen Fäusten, in derjenigen Richtung aufwerfen, in der sie springen.

Der Springende muß die Arme mit den Beinen werfen, nicht nur um den Schwung zu vermehren, sondern auch damit sie ihm als Gleichgewichtstangen dienen und — sollte er fallen, den Stoß mildern; daher auch schon bei der Vorübung.

Der Lehrer soll bei dieser ersten Vorübung die Schüler auf angemessene Weise darauf aufmerksam machen, wie der Hirsch, das Pferd, die Thiere vom Katzengeschlecht vor dem Sprunge etwas ausruhen, vollen Athem schöpfen, in den untern Gelenken sich ein wenig biegen, dann die Glieder zusammennehmen und wie in einem elektrischen Schlage die Handlung des Sprunges ausführen.

Diese Uebung macht man im Vorwärts- und Zurückgehen, nachdem die Schüler dieselbe stehenden Fußes richtig ausgeführt haben.

Zweite Uebung.

Den Boden treten.

Man macht gewöhnlich den Bodentritt auf der Stelle, und zwar auf zwei Arten:

1) mit Biegung der untern Gelenke.

2) die untern Gelenke gestreckt.

Bei beiden Arten gibt es vier verschiedene Stufen von Schnelligkeit, nämlich die langsame, die mäßige, die geschwinde und die schnelle.

Bei der langsamen Bewegung mit gebogenen Gelenken werden in der ersten Zeit die Kniee ein wenig nach vorwärts gebogen, die Absätze verlassen den Boden und der Leib ruht auf den Zehen, die Arme werden längs den Schenkeln ausgestreckt und die Fäuste geschlossen, auf das Wort: treten, werden die Füße abwechselnd gehoben, aber nicht hoch vom Boden und mit Beachtung des Zeitmaßes; auch dürfen die Kniee nur wenig von einander entfernt werden.

Der Lehrer wird auch hier die gleiche Abstufung durchzuführen wissen, wie bei den frühern Uebungen; er wird demnach nie zu einem schnellern Maße übergehen, bis das vorhergehende fest eingeübt ist. Zur Leitung der Uebung bedient er sich der Worte: langsam, mäßig, geschwind, schnell.

Mit gestreckten Untergelenken. Das Schwergewicht des Leibes wird auf die Fußsohlen gebracht, mit gestreckten Knieen, der Bauch eingezogen, ohne aber deßwegen den Oberleib vorzubringen, die Bewegungen der Füße und die Haltung der Arme, wie in der vorigen Uebung.

Ob diese Bewegung gleich sehr leicht und einfach ist, so frommt sie doch außerordentlich den Leuten von sitzender Lebensart, welche sie in ihrem Zimmer machen können, ohne Geräusch oder Staub zu erregen; sie wirkt besonders wohlthätig auf den Unterleib, weil die Bewegung der Füße, welche man abwechselnd mit Schnelligkeit und im Takte, nicht hoch vom Boden hebt, die Muskeln des Unterleibs erschüttert und stärkt.

Dritte Uebung.

Hochtritt auf der Stelle.

In der früher beschriebenen Stellung werden die Schüler,

welche auf einer Linie, einer einen Schritt von dem andern entfernt, zuerst über die Bewegung, die sie ausführen werden, belehrt: was nämlich der Hochtritt auf der Stelle und Hochtritt im Schritt sagen wolle. Wie das Schulpferd auf kräftige und zierliche Weise seine Beine hebt, ohne sich von der Stelle zu entfernen, so ist unser Hochschritt eine schöne und sehr nützliche Thätigkeit der untern Gliedmaßen.

Auf das Wort des Lehrers: vorwärts! heben die Turner die Arme in die Höhe oder stemmen sie auf die Hüften, auf, schließen die Fäuste, stellen die Brust heraus, den Kopf hoch und den Oberleib fest auf den Hüften, ohne Härte und ohne Schlaffheit (vergleiche die Uebung, der Lauf auf der Stelle, erste Uebung); auf das zweite Wort: marsch! zählt der Schüler eins, hebt den linken Fuß und bringt das Knie mit abwärts gebogenen Zehen gegen das Gesicht, ohne die Haltung des Oberleibs zu verändern; bei zwei setzt er den linken Fuß nieder und hebt den rechten Fuß auf die gleiche Weise, wie er es vorher mit dem linken gemacht hat; so wird fortgefahren, bis der Lehrer das Wort gibt: Halt, sich richten! Da hören die Bewegungen der Füße auf, die Schüler legen die rechte Hand auf die Schulter des links stehenden Nachbars, indem sie zur Ausrichtung den Arm strecken. Ausgerichtet, nehmen sie die Grundstellung an.

Bei dieser Uebung zähle der Lehrer geraume Zeit: eins, zwei, damit die Schüler lernen das Zeitmaß genau halten und die Uebung schön ausführen.

Vierte Uebung.

Der geschwinde Hochschritt auf der Stelle.

Diese Uebung ist nichts anderes als ein anhaltendes Takttreten; die Bewegung der Beine, welche, wie in der vorhergehenden Uebung gemacht wird, muß um ein Mal schneller gehen, als beim Hochschritt auf der Stelle. Der Lehrer muß sich bei dieser Uebung beständig vor der Mitte seiner Riege halten, bestimmt und scharf eins, zwei, eins, zwei zählen und die Uebung vormachen.

Fünfte Uebung.

Schneller Hochschritt.

Die Bewegungen dieser Uebung sind ein unaufhörliches Stampfen mit beiden Füßen: wenn der rechte Fuß den Schwung gibt, so hebt und setzt man den linken zuerst, aber der rechte berührt unmittelbar nachher den Boden; umgekehrt mit dem linken Fuß. Wenn man dieser Uebung zusieht, so glaubt man, die beiden Füße heben und senken sich zu gleicher Zeit.

Um eine richtige Vorstellung von dem Maße der Schnelligkeit bei den drei Arten des Hochschrittes zu erhalten, so gleicht die erste Uebung dem Gange des Pendels einer Stockuhr von mittlerer Größe, die zweite hat Aehnlichkeit mit dem Tiktak einer Sackuhr, die dritte hat die Schnelligkeit eines beschleunigten Pulsschlages. Diese Uebungen soll der Lehrer besonders in der Beziehung gut ausführen lassen, daß alle Schüler den linken Fuß im gleichen Augenblick setzen und heben, der Oberleib soll dabei unbeweglich sein, mag auch die Bewegung der Beine noch so schnell gehen; denn der Oberleib hat bei dieser Uebung nichts zu thun; daher die Veränderungen, die er erleidet, nur diejenigen sein dürfen, welche als unvermeidliche Folge der Bewegung der Beine sich darstellen.

Wenn die Schüler die drei Arten des Hochschrittes auf der Stelle richtig ausführen, so dürfen sie dieselben im Vor- und Rückwärtsgehen machen, wobei der Lehrer besonders darüber wacht, daß sie die Haltung des Oberleibes und die Richtung auf einander nicht verlieren.

Allerdings gehört diese Uebung zu den ermüdendsten, aber auch zu denjenigen, welche die untern Glieder am ehesten stark und geschmeidig machen. Man soll dieselbe häufig wiederholen, die Bewegung bis zur höchsten Schnelligkeit steigern, und man wird sehr befriedigende Ergebnisse gewinnen.

Sechste Uebung.

Der einfache Sprung, mit geschlossenen Füßen.

Alle Vorübungen für den Sprung in die Höhe dienen auch

dazu, für den Sprung in die Breite zu befähigen; denn der eine wie der andere hängt gänzlich von der Größe des Bogens ab, welchen der Springende beschreibt; deßwegen vermehren wir durch viele Uebungen die Geschmeidigkeit und die Kraft der untern Glieder auf den jedem Einzelnen erreichbaren Höhepunkt.

Wenn die Riege groß ist, oder auch, wenn sie übergroß ist, d. h. wenn sie mehr als Zehn zählt, so stellt man die Hälfte auf eine Linie, einer von dem andern einen Schritt entfernt, die Absätze bei einander, den Kopf hoch, die Schultern heraus, die Fäuste geschlossen und die Arme ohne Zwang am Leib herabhängend; der Lehrer nimmt vor der Mitte der Schar die gleiche Stellung ein, er ruft: eins! biegt sich und läßt sich auf die Absätze herunter, mit fest an den Leib geschlossenen Armen; die Schüler machen das Gleiche. Dann zählt er zwei, hebt sich, streckt die Kniee, wirft die Arme rückwärts und beugt den Oberleib vor. Die Schüler machen das Gleiche, bis sie es genau und schnell ausführen. Bei dem Worte: drei, werden die Arme vorgebogen, der Oberleib erhält einen Schwung und der Turner steht auf den Fußspitzen und wartet, bis der Lehrer ihn wieder zur Thätigkeit auffodert.

Hierauf lassen wir die Schüler der zweiten Linie, welche, wie die Jäger in der Kette, hinter den Lücken der ersten Linie stehen, die Uebung machen; im Ganzen muß die erste und zweite Zeit dieser Uebung als die Hauptsache betrachtet werden.

Siebente Uebung.

Der Doppelsprung mit geschlossenen Füßen, zu Zwei, zu Vier, zu Acht.

Die Schüler stellen sich, jeder eine Armslänge von dem andern entfernt, auf Eine Linie, auf das Wort: Halt! lassen die Schüler den rechten Arm wieder in seine gewohnte Stellung zurückkehren, dann theilen sich die Schüler nach der Größe der Riege zu zwei, zu vier, zu acht ab; ist die Eintheilung geschehen, so beginnen die ersten die Uebung auf das Wort

des Lehrers: eins, zwei, drei. Eins fodert die Schüler auf, sich zu sammeln, zwei sich zu heben, drei zu springen und wieder die zweite Stellung einzunehmen, welche sie behalten, bis der Lehrer von neuem eins, zwei, drei zählt. Nun fängt die zweite Abtheilung an, welche bisher unbeweglich gestanden ist, auf das Wort des Lehrers diejenigen Bewegungen, welche von der ersten Abtheilung so eben ausgeführt worden sind, in den gleichen Zeiten zu machen; dann setzt sich die dritte Abtheilung in Bewegung und so kommt die ganze Schar an die Arbeit. Jede Abtheilung kommt auf diese Art einen Sprung vor die folgende. Die Arbeit ist in der Kriegssprache ein: Zugweise nach vorn Ausbrechen.

Achte Uebung.

Fortgesetzter Sprung mit geschlossenen Füßen.

Bei dieser Uebung wird nur der erste Sprung auf das Wort des Lehrers gemacht und zwar von einem oder mehreren Schülern zugleich oder auch von der ganzen Schar; wenn der Schüler angefangen hat zu springen, so setzt er es fort, bis ans Ende der Bahn, ausgenommen der Lehrer habe die Größe des zu durchspringenden Raumes vorher anders bestimmt; wird diese Uebung lange fortgesetzt, so ist sie sehr ermüdend, daher wird der Lehrer, wenn er schwächliche Schüler hat, dieselbe nur nach und nach lange andauern lassen.

Neunte Uebung.

Das Schleifen.

Diese Uebung besteht in ganz kleinen Sprüngen auf den Zehen, vermittelst deren man sich vorwärts oder rückwärts schiebt, ohne ein Gelenk zu biegen und mit am Leib festgehaltenen Armen.

Diese Uebung muß der vorhergehenden unmittelbar folgen. — Wenn nämlich unsere bisherigen Arbeiten die Muskeln und Gelenke stark gestreckt haben, so bringt das Schleifen sie wieder in ihren natürlichen Zustand zurück, indem sie

zusammengezogen werden, erhalten sie wieder Kraft und Festigkeit.

Zehnte Uebung.

Der Sprung mit geschlossenen Füßen, über eine Schnur.

Dieser Sprung ist eine vortreffliche Vorübung zum freien Sprung, weil er den Schüler gewöhnt, sich recht zu sammeln und richtig auf beide Füße niederzuspringen. Die Vorkehrung dazu ist ganz einfach, man nimmt 2 Latten von 8 Fuß Höhe, in welchen beiden Löcher zu 3 Zoll Abstand eingebohrt sind, in dieselben werden dann kleine, hölzerne Nägel eingesteckt. Eine weiße oder rothe Schnur, an deren Enden man ein Säcklein mit Sand befestigt, ist der zu überspringende Gegenstand; die beiden Latten werden in einen Stock von Holz eingelassen und können an jedem Orte aufgestellt werden; man legt die Schnur mit den beiden Sandsäcklein auf die hölzernen Nägel und der Schüler springt hinüber, ohne die mindeste Gefahr zu laufen.

Elfte Uebung.

Der reine Sprung in die Höhe.

Im Verhältniß zu den Fortschritten, welche die Schüler machen, steckt man die Nägel in höhere Löcher, um im reinen Sprung mit oder ohne Anlauf über die Schnur zu setzen; jeder kann zum Anlauf so viel Platz nehmen als er will, doch suche der Lehrer den Schülern deutlich zu machen, daß ein Anlauf von mehr als 10 Schritten die Kräfte mindert, nicht mehrt; daß man sich an einen großen Anlauf gewöhnt und dann im Sprunge sich gehemmt fühlt, wenn man denselben nicht in der gewohnten Länge nehmen kann, was doch oft der Fall. — Der Anlauf ist ein Springen auf den Zehen, dessen Schnelligkeit sich in dem Grade vermehrt, als man der Schnur sich nähert und am Ende in einen Schwung übergeht, welchen man sich durch Vorwerfen der Arme, Abbiegen der Beine und Hüfte giebt; der Schwung trägt den Springenden

mit Behendigkeit über den überzusetzenden Gegenstand. Der Niedersprung muß immer mit Beibehaltung des Gleichgewichts mit gut gebogenen Knieen und Hüften und mit abwärts gesenkten Händen, auf beiden Fußspitzen zugleich geschehen. Viele Turnlehrer lassen ihre Schüler mit einem Gewicht in jeder Hand springen, wir ziehn es aber vor, den Boden, auf welchem gesprungen wird, 4 Zoll tief mit Sand oder 6 Zoll tief mit Gerwerlohe zu belegen: ein solcher Boden erfodert mehr Anstrengungen beim Springen als ein harter, vermehrt also um so viel die Muskelkräfte und sichert zugleich durch Weichheit einen Fallenden vor gefährlicher Beschädigung; was uns beim Sprunge mit Gewichten am meisten mißfällt, ist die dadurch veranlaßte Störung des Gleichgewichtes zwischen den obern und untern Gliedmaßen, welche der Gewandtheit und Sicherheit des Springenden schadet.

Zwölfte Uebung.

Der genaue Sprung.

Um die Schüler an alle Arten des Sprunges und besonders um sie an den genauen Niedersprung auf beiden Füßen, im nämlichen Augenblicke zu gewöhnen, übe man sie im Folgendem: Man richtet den Schwebebaum*) in die Höhe der Schenkel wagrecht (später in der Höhe der Hüften) und läßt einen Schüler mit einem kleinen Anlauf darauf springen. Die beiden, im Augenblicke des Niederspringens sich schließenden Füße müssen nur Einen Schlag hören lassen, und diese Uebung soll so oft wiederholt werden, bis die Schüler sie mit Genauigkeit zu machen wissen, d. i. bis sie mit beiden Füßen zugleich im nämlichen Augenblick niederspringen. Sind die Schüler in dieser Uebung fertig und sicher, so läßt man sie über den Baum setzen, immer mit Beobachtung der nämlichen Vorschriften.

---

*) Ein runder Balken, der auf zwei eisernen Stäben ruht, die durch Ständer gesteckt werden.

Der Lehrer stehe bei dieser Uebung dicht am Schwebebaum und zwar auf der Seite des Springenden, seine Stellung soll so sein, daß er den Zögling, wenn er rückwärts (also auf die Seite des Lehrers) fällt, mit seinem rechten Arme auffängt und wenn der Schüler auf oder über den Schwebebaum zu fallen drohte, er ihn mit der linken Hand in der Gegend des Genickes ergreifen kann.

Dreizehnte Uebung.

Der reine Sprung in die Breite, mit oder ohne Anlauf.

Zu dieser Uebung machen die Schüler einen Graben auf dem Turnplatz, welcher auf der einen Seite 3 Fuß, auf der andern 18 Fuß Breite hat; im Verhältniß zu der Breite nimmt auch die Tiefe zu, so daß er an demjenigen Ende, an welchem er die größte Breite hat, 8 Fuß Tiefe mißt.

Die eine Wand des Grabens, nämlich diejenige, von welcher aufgesprungen wird, ist wagrecht und senkrecht, die andere, ihr gegenüber stehende, ist schief, steigt allmälig hinan. Auf diese wird abgesprungen und sie wird nicht senkrecht gemacht, damit der Schüler, wenn er rückwärts fällt, sich nicht schädige. — Ueber diesen Graben lassen wir nun die Zöglinge, nach Maßgabe ihrer Kräfte springen.

Vierzehnte Uebung.

Der Sprung in die Tiefe.

Dieser Sprung kommt im Leben viel häufiger vor, als man glaubt, bei Feuersbrünsten, bei der Rettung aus dem Wagen, wenn die Pferde durchgegangen sind, auf Bergreisen über kleinere Felsen herunter. Man glaube aber ja nicht, daß er so leicht sei; wie häufig brechen nicht Leute, die bei einem Brande aus dem Fenster des zweiten Stocks sich retten, den Hals oder Arm und Bein; denn auch da sind Uebung und Vorsicht nothwendig.

Der Sprung soll, wenn er von einem sich bewegenden

Gegenstande herab gemacht wird, immer in der gleichen Richtung mit dem Gegenstand geschehn, man springe also ja nie rückwärts aus dem vorwärts eilenden Wagen.

Wir bedienen uns dazu einer gewöhnlichen Leiter, an deren Sprossen der Schüler mit beiden Händen hängt; er schließt bei eingezogener Zunge den Mund fest, läßt mit der einen Hand die Sprosse los, gibt sich einen ganz kleinen Schwung mit den Füßen nach hinten, läßt sofort die andere Hand auch los von der Leiter, hält die Zehen wie bis anhin gestreckt, biegt sich im Niederfallen etwas zusammen und gibt sich im Augenblicke, wo er den Boden berührt, einen kleinen Schwung nach oben, eine Hebung, einen Gegenstoß. Je tiefer der Sprung ist, desto mehr soll der Lehrer darauf sehn, daß die Arme vor den Leib gebracht, die Finger ausgestreckt aneinanderhalten und einigermaßen zurückgebogen werden, damit der Springende mit den Händen den Stoß vermindern kann, welchen er erleidet, wann die Zehen den Boden berühren.

Fünfzehnte Uebung.

Der Sprung in die Tiefe und Breite zugleich.

Da dieser Sprung oft sehr gefährlich ist, wegen der Gegenstände, welche sich unter uns befinden, so muß man den Breitesprung in die Tiefe fleißig einüben; zu diesem Behuf werfen die Schüler selbst in dem Graben, welchen sie ebenfalls selbst aufgeworfen haben, einen Erdhügel auf, machen Stufen bis zum Gipfel desselben und springen nun, nach Maßgabe der Kräfte auf die verschiedenen Stufen hinunter. Die senkrechte Wand des Erdhügels lehnt sich an die senkrechte Wand des Grabens (an diejenige, von welcher man aufspringt); die erste Stufe liegt ein Fuß tiefer, als die Spiegelfläche der Ebene, die zweite zwei Fuß, so daß wir acht Stufen erhalten, indem wir das Erdhügelchen auf der tiefen Seite des Grabens anbringen.

Bei diesem Sprunge muß der Lehrer die Schüler erinnern, daß sie den Niedersprung richtig machen, und den Oberleib

vorwärts biegen, indem, abgesehen von den andern Gründen, ein allfälliger Sturz nach vorn weit ungefährlicher ist, besonders wegen der Hülfe der Hände, als der Sturz rückwärts.

Sechszehnte Uebung.

Der Sprung in die Höhe und Breite.

Dieser Sprung ist von sehr großer Wichtigkeit, da oft beim Setzen über Gräben die Stelle des Niedersprunges höher liegt, als die Stelle des Aufsprungs, d. h. daß das entgegengesetzte Ufer oder die jenseitige Wand eines zu überspringenden, nassen oder trockenen, Grabens über die diesseitige ragt, höher ist, als unser Ufer oder die diesseitige Wand, und daß in solchen Fällen auch der nicht ganz Ungewandte sehr leicht stürzt, wenn er sich im Sprunge in die Höhe und Breite niemals geübt hat. Der Graben, welcher in der dreizehnten Uebung beschrieben worden ist, bietet mit seinen Verschiedenheiten an Tiefe, Höhe und Breite, auch zum Sprunge in die Breite und Höhe zugleich, das schicklichste Uebungsmittel dar.

Wenn wir sagen auch in die Höhe, so meinen wir damit, daß auf derjenigen Seite des Grabens, auf welche niedergesprungen wird, nach Belieben Erde aufgeworfen und der Boden erhöht werden kann.

Siebzehnte Uebung.

Der Kopfsprung (Bockspringen).

Diese Uebung ist bekannt genug, da die Jugend zu ihrem Vergnügen diesen Sprung als Spiel treibt; wir bemerken dabei nur, daß diese Uebung zum Mittel der Belohnung für eine sich auszeichnende Riege dienen kann.

Aber auch diese Leibesübung bedarf der Vorsicht; denn es sollen

1) die Spielenden ungefähr die gleiche Größe und Stärke haben;

2) wenn nicht alle Spielenden sehr gewandt sind, so darf von denen, welche übersprungen werden sollen, keiner den

Kopf ganz aufrecht halten, diese sollen (in einer Richtung die Schenkel gestellt) den einen Fuß vor den andern setzen, die Hände auf die Kniee stemmen, die Ellbogen an den Leib halten und die Schultern ein wenig hinaufziehen;

3) der Springende soll wo möglich in einer Zeit die Hände aufsetzen und sich schwingen, jedenfalls die Füße nicht zu sehr spreitzen.

Achtzehnte Uebung.

Der Sprung mit der Stange.

Diese Sprungart ist uralt, und ihr Nutzen im Frieden und im Krieg liegt auf der Hand, wie man sich auch nicht leicht eine schönere Uebung denken kann, als der Sprung mit der Stange, bei welchem Schwung und Kraft ein herrliches Ganzes bilden; diese Uebung macht der Jugend außerordentlich Vergnügen, denn sie hat auch etwas Kühnes an sich.

Wir mußten uns oft darüber verwundern, wie jüngere Zöglinge von mittlern Kräften mit der Stange gewandt und richtig den Höhepunkt von 8 Fuß und den Breitesprung von 18 Fuß machten.

Welch einen Stoff zum Nachdenken für die Taktiker bietet nicht diese Erscheinung dar? Und wirklich bedienten sich die Spanier, namentlich die Arragonen, der Spieße zum Sprunge über Graben, Mauern und Feldschanzen, mit dem größten Erfolge.

Die Stange, deren man sich bedient, ist ganz einfach eine junge Tanne, oder besser noch von stärkerm Holz, z. B. eine junge Fichte, am dickern Ende etwa 2 Zoll dick; man kann die Rinde an derselben da schälen, wo man sie mit den Händen anfaßt, d. h. oben am dünnern Ende, das dickere Ende hingegen wird ein wenig zugespitzt, ihre Länge ist 7 Fuß für den gewöhnlichen Sprung, 14 — 15 Fuß und eine entsprechende Dicke (unten 3 Zoll) für den Sprung über den Graben.

Alle Arten Sprünge, welche wir früher als reine Sprünge behandelt haben, können mit der Stange ausgeführt

werden; mittelst des Springels (Latten und Schnur) kann man sich im Höhesprung, über den Graben im Höhe- und Breitesprung, ohne Springel im Breite- und Tiefesprung mit der Stange üben.

Vor allem aus sehe der Lehrer beim Stangensprung auf die richtige Stellung; die rechte Hand faßt nämlich die Stange in der Höhe des Ohres und zwar so, daß die Nägel gegen das Gesicht gewendet sind, die linke in der Höhe der Hüfte, den Daumen abwärts, während der rechte Daumen aufwärts geht, weil bei dieser Uebung die rechte Hand zieht, die linke aber stemmt.

Derjenige Fuß, welcher der Stange zunächst steht, gibt den Schwung, bei unserer Stellung der linke Fuß, weil die linke Hand unten ist; in dem Augenblicke, wo man die Stange absetzt, gibt man sich einen kräftigen Schwung mit den Füßen, wobei zu bemerken, daß die Entfernung des Punktes, auf welchen man die Stange absetzt, von dem zu überspringenden Gegenstande, und die Stärke des Schwunges sich nach der Höhe oder Breite des Sprunges richten; je höher oder breiter nämlich der Gegenstand, desto entfernter von ihm muß die Stange abgesetzt und desto kräftiger der Schwung genommen werden.

Die Beine werden auf die entgegengesetzte Seite desjenigen Fußes, welcher den Schwung gibt, in die Höhe getragen, so daß mit unserem Griffe die Füße rechts von der Stange in die Höhe fahren; während der Steigung und der Senkung müssen sie, so lange der Leib zwei Fuß über der Erde ist, geschlossen und wagrecht stehn. Wenn wir nämlich durch den Schwung der Beine und die Hülfe der Arme in die Höhe gebracht werden, muß der Leib wagrecht sich ausstrecken, in welcher Stellung er über den Gegenstand weggeht und sich heruntersenkt, bis auf eine Entfernung vom Boden zu 2 — 3 Fuß. Um diese Stellung zu gewinnen, muß man auf die untere Hand (bei uns die linke) kräftig stemmen und mit der obern (rechten Hand) aus Leibeskräften hinauf und an sich ziehn. Es kommt nicht darauf an, ob beim Nie-

derspringen das Gesicht auf diejenige Seite gewendet ist, in deren Richtung man springt, oder ob man ganze Wendung im Sprung gemacht habe, so daß man beim Niedersprung das Gesicht gegen denjenigen Gegenstand kehrt, über welchen man gesprungen hat; jedoch ziehen wir die erste Art vor, weil man weniger Gefahr läuft, das Gesicht zu schädigen, wenn man dem übersprungenen Gegenstande den Rücken zuwendet.

Den Schülern wird diese Sprungart erleichtert, wenn sie sich längs einer Mauer, einen Schritt von einander, aufstellen; jeder nimmt seine Stange nach der gegebenen Vorschrift zur Hand, lehnt das obere Ende derselben an die Mauer an, indem er zwischen seiner Stange und der Mauer genug Raum zum Aufschwingen läßt (daher die Stange schief stehen muß). Auf das Wort des Lehrers: Rechts schwingen! stemmen sich die Schüler kräftig auf den linken Arm und trachten den Leib mit dem rechten Arm in die Höhe zu ziehen, dabei werden die Beine fest zusammengehalten und wagrecht ausgestreckt.

Der Lehrer wird darüber wachen, daß kein Schüler mit der Brust an die Stange stößt.

Links heben ist die entgegengesetzte Bewegung, denn jetzt trägt die rechte Hand und die linke hebt; sobald unsere Schüler im Stande sind, in dieser Stellung sich einige Sekunden zu halten, so gehen wir zu dem Breitesprung ohne Schwung über, dann zu dem gleichen Sprung mit Schwung, hierauf zum Höhensprung.

Der Lehrer gehe bei dieser Uebung ganz langsam und bringe jede Abstufung derselben, bei seinen Schülern zur Vollkommenheit; denn hier kann selten ein Versäumniß nachgeholt werden, er wird also z. B. unter keinen Umständen die Nägel in das eilfte Loch des Springels stecken lassen, bis alle Schüler das zehnte nicht nur mit Leichtigkeit, sondern auch mit Sicherheit überspringen.

Der Lehrer wird darauf sehen, daß die Stange fest und senkrecht auf den Boden aufgesetzt werde, denn sonst fällt der Springende oder der Sprung wird schief.

Bis zu der Höhe von 5′, bei Erwachsenen von 6′, soll die Stange im Sprunge nicht losgelassen, also mit herübergenommen werden; bei Sprüngen über 6′ darf die Stange fallen, aber rückwärts, d. h. auf diejenige Seite, von welcher der Springende herkommt und zwar in dem Augenblicke, wo der Schüler die wagrechte Stellung verläßt und sich senkt.

Der Sprung mit der Stange ist nur dannzumal vollkommen ausgeführt, wenn der besprungene Gegenstand weder mit dem Leibe, noch auch mit der Stange berührt wird: darum darf die Schnur des Springels nicht herunterfallen.

Endlich wird der Lehrer nie einen Schüler mehr springen lassen, wenn er sieht, daß seine leiblichen oder geistigen Kräfte schwanken; so wie man nicht mehr ganz entschlossen springt, soll man aufhören. Bei dieser Uebung läßt sich nichts erzwingen, sie erfodert im Gegentheil Freudigkeit und ungetheilte Willenskraft.

Zweiter Abschnitt.

Uebungen der obern Gliedertheile.

I. Vorübungen, um die Kraft der obern Glieder zu vermehren.

Erste Uebung.

Gerade vorwärts heben.

Die Turner nehmen die Grundstellung an und richten sich; auf das Wort des Lehrers: Vorwärts eins! strecken sie einen Arm nach vorn aus, in der Höhe der Magenhöhle, die Faust geschlossen und den Daumen darüber gehalten und stehen ruhig; auf das Wort: Zwei! fällt der Arm ohne Schlaffheit längs dem Schenkel herunter und so fort, indem der Lehrer zählt, bis er das Wort: Halt! gibt. Das Gleiche geschieht mit dem linken Arm, dann wechseln die Arme, hierauf die doppelte Bewegung, d. h. daß beide Arme die Uebung zu gleicher Zeit machen.

Zweite Uebung.

Halbkreis schlagen.

Man legt in der ersten Zeit den linken Arm auf die Brust, die Faust geschlossen, die Nägel gegen den Leib, der rechte Arm wird rückwärts, seiner ganzen Länge nach, ausgestreckt, die Faust geschlossen, die Nägel nach unten.

In der zweiten Zeit bringt man ihn längs dem Körper mit Kraft hervor, streckt ihn vorn der Länge nach aus, die Nägel nach oben, von da wird er wieder in die erste Stellung zurückgeführt und fortgefahren, bis der Lehrer das Wort:

Halt! gibt. Wird die Uebung fortgesetzt, so macht der linke Arm das Gleiche.

Um die Bewegung abwechselnd auszuführen, schwingt man den rechten Arm vorwärts, wie in der ersten Zeit, den linken Arm aber rückwärts, beide Arme ausgestreckt, die Nägel des linken nach unten. Wir fahren mit Kraft und eingehaltenem Zeitmaß fort bis zum Wort: Halt.

Die Doppelbewegung dieser Uebung geschieht so, daß wir in der ersten Zeit die beiden Arme rückwärts ausstrecken, die Nägel nach unten, in der zweiten Zeit sie vorwärts ausstrecken, die Nägel nach oben.

Bei dieser Uebung muß man die Schultern und den Oberarm steif machen, Kraft in sie legen*), damit die Bänder derselben nicht zu sehr sich dehnen.

Dritte Uebung.

Erheben über den Kopf, parallel mit den Ohren.

Diese Uebung wird in 4 deutlich geschiedenen Zeiten gemacht; auf: eins, wird der Arm, wie in der vorigen Uebung auf die Brust gebracht; auf: zwei, wird derselbe mit den Ohren gleichlaufend erhoben, mit geschlossener Faust, die Nägel nach dem Kopf gewandt; bei drei wird der Arm in die erste Stellung auf die Brust zurückgeführt, bei vier kräftig gegen den Boden gestoßen, indem der Ellenbogen ein wenig zurückgezogen wird.

Nachdem man mit dem linken Arm die gleiche Bewegung gemacht hat, so wechselt man; in der ersten Zeit legt man die beiden Arme auf die Brust, in der zweiten hebt man den einen parallel mit dem Kopf, den andern schwingt man

---

*) Der, welcher nie anhaltend und ernstlich Leibesübungen getrieben hat, wird bei dieser Stelle den Kopf schütteln; allein es ist doch wahr, daß der Turnende Kraft in einen seiner Arme oder in eines seiner Beine legen kann, um diese oder jene Uebung desto besser auszuführen.

gegen den Boden, alsdann bringt man die beiden Arme wieder auf die Brust und fährt so fort.

Bei der doppelten Bewegung legt man in der ersten Zeit beide Arme auf die Brust, in der zweiten hebt man sie parallel mit dem Kopfe; in der dritten auf die Brust, in der vierten gegen den Boden, und so weiter.

Vierte Uebung.

Pendelschwingen.

In der ersten Zeit bringt man einen der Arme vorwärts, in seiner ganzen Länge, den Zeigefinger über der Faust, bis zur Höhe des Kinns, dann beschreibt der immer gestreckte Arm langsam einen Kegel, dessen Grundlinie am Ende der Hand und die Spitze am Schultergelenke sich befindet.

Es giebt bei dieser Uebung keine Wechselbewegung, sondern nachdem jeder Arm für sich allein gearbeitet hat, macht man die Doppelbewegung, während dieser Uebung muß man den Kopf hoch halten, den Bauch einziehn und den Arm nicht seinem ganzen Gewichte überlassen, damit der Kopf des Humerus (Oberarm-Bein), welcher sich in der Höhlung des Schulterblattes bewegt, eine gleiche und geregelte Reibung erleide.

Hier, wie bei der sechsten, siebenten, neunten und zehnten Uebung stellt man die Schüler hinter einander.

Fünfte Uebung.

Vorwärts entwickeln.

Die Schüler stehen mit ausgestreckten Armen, längs dem Leibe, die Fäuste geschlossen, die Nägel gegen die Schenkel gewendet, in der ersten Zeit legt man die Faust auf die Brust, nahe bei der Achselhöhle, in der zweiten Zeit senkt man den Ellenbogen längs dem Leibe und hebt dann die Hand in die Höhe der Schulter, die Nägel gegen dieselbe gewendet, in der dritten Bewegung bringt man den Arm mit Kraft

vorwärts, der Länge nach, die Nägel oben, in der vierten bringt man den Arm wieder zurück an den Schenkel.

Hierauf folgt die Wechselbewegung, sodann die Doppelbewegung.

Es ist unerläßlich bei dieser Uebung, daß alle vier Zeiten genau bezeichnet und die Bewegungen mit Kraft ausgeführt werden.

Sechste Uebung.

Von der Seite bringen.

Wenn der Lehrer das Wort: eins! gibt, steigen die Arme aus der ersten Stellung, in welcher dieselben am Schenkel ruhen, bis in die Höhe der Schultern und zwar auf der Seite, die Faust geschlossen, die Nägel nach oben, in der zweiten Zeit biegen sich die Arme, mit geschlossener Faust, während der Ellbogen in der Höhe der Schulter bleibt, auf diese zurück, so daß die Nägel den Leib berühren, in der dritten streckt man den Arm wieder gerade aus, indem man jedoch das Armgelenk ein wenig zurückhält, also den Arm nicht ganz wagrecht hinwirft: diese Bewegung wird mit eingehaltenem Zeitmaße gemacht und zwar zuerst mit dem einen Arme, dann mit dem andern, hierauf die Wechselbewegung, dann die Doppelbewegung; während dieser ganzen Uebung kehrt kein Arm zu dem Schenkel zurück, sondern derjenige Arm, welcher zuerst gearbeitet hat, bleibt gebogen, während der andere sich übt und die Ellenbogen, soviel wie möglich zurückgebracht, bleiben in der Höhe der Schultern.

Diese Uebung gehört zu denjenigen, welche dem Arme die meiste Stärke verleihen, den Ellenbogen und das Handgelenk schmeidigen, daher sie so oft als möglich gemacht werden soll.

Siebente Uebung.

Vorwärts entwickeln, rückschlagen.

Wie die vorhergehende Uebung, so anempfehlen wir auch diese dem Lehrer dringend.

Da der Zweck der Uebung ist, die Brust zu erweitern und zu erhöhen, indem sie auf die Muskeln des Rückengrates und der Schulter kräftig wirkt, so muß der Lehrer sein eifriges Augenmerk darauf richten, daß die Bewegungen derselben genau ausgeführt werden.

Auch hier zählen wir vier Zeiten; bei eins vereinigen sich die Hände mit ihren Rücken vor dem Unterleib, indem die Arme ganz ihrer Länge nach ausgestreckt werden, auf das Wort: zwei! hebt man die beiden Hände, bringt sie vor dem Gesichte vorbei und hält sie über dem Kopfe zusammen, so daß die Fingerspitzen sich berühren; bei drei werden sie getrennt, die Arme ausgestreckt, in die Höhe der Schulter gebracht, so daß die innere Fläche der Hand oben ist, bei vier senkt man die Arme auf beiden Seiten des Leibes und sobald als die Hände in der Höhe der Hüften gekommen sind, klatscht man sie hinten zusammen.

Auch bei dieser Uebung müssen die Zeiten gut bezeichnet werden.

Achte Uebung.

Faustschlag.

Erste Zeit: Man beugt den rechten Arm zurück, den Ellenbogen bringt man in die Höhe der Hüfte, die Faust gegen die Brust, so daß sie vier Zoll von ihr entfernt ist, der Zeigfinger auf der Faust, in der zweiten schlägt man einen Luftstreich gerade vor sich hin, wobei man aber den Arm im Ellenbogengelenke ein wenig zurückhält; ist diese Bewegung gemacht, so befindet sich die Faust in der Höhe des Gesichtes, das Ende des Daumens sieht nach oben.

Man kehrt in die erste Stellung zurück und setzt die Uebung fort. Hierauf mit dem linken Arm, dann Wechselbewegung, endlich Doppelbewegung.

Um die Wechselbewegung auszuführen, legt man die beiden Hände zu gleicher Zeit auf die Brust, in der zweiten Zeit bringt man eine Hand aus dieser Stellung weg und

führt sie in die erste zurück, während man die andere vorwärts schleudert. Im gleichen Zeitmaße fährt man mit diesen Bewegungen fort.

In der Doppelbewegung legt man beide Hände auf die Brust und schleudert sie mit Kraft vor sich hin; so fährt man fort, bis das Wort: Halt gegeben wird.

Neunte Uebung.

Erste Schwimmbewegung.

Diese Bewegung hat drei gut bezeichnete Zeiten.

Wenn der Schüler die Grundstellung eingenommen hat, jedoch den Kopf ein wenig zurückgebogen, das Kreuz eingezogen, die Arme hängen längs dem Leib, die Finger ausgestreckt und fest aneinander gehalten, hebt man die Hand längs den Hüften und setzt sie platt auf die Brust, erste Zeit.

In der zweiten bringt man sie gerade vor sich hin, indem man den Arm seiner ganzen Länge nach ausstreckt, so daß der Zeigefinger in der Höhe des Kinnes ist.

In der dritten Zeit beschreibt der immer noch ausgestreckte Arm mit der Hand, deren Daumen nach dem Boden gerichtet ist, einen Halbkreis von der Linken zur Rechten und zwar so, daß die Hand in der Höhe der Schulter bleibt; dann führt man sie zurück, längs dem Leib in die zweite Stellung, in welcher der Arm nach vorn ausgestreckt ist. Auf das Wort: eins! wird im gleichen Zeitmaß der Arm ausgestreckt, auf das Wort: zwei! der Halbkreis beschrieben; hierauf läßt man die linke, dann die beiden Hände zu gleicher Zeit die Uebung wiederholen. Die letzte Bewegung ist dasjenige, was die beiden Arme beim Schwimmen zu thun haben und was wir den Schüler an der Schnur zuerst machen lassen, wenn sein Leib wagrecht auf dem Wasser liegt. Dieß ist die, bei den gebildeten Völkern allgemein angenommene Schwimmart und wenn man die eben beschriebene Armübung genau ausführt und gleichfalls die entsprechende Beinübung, welche in einer, von beiden Beinen gleichzeitig gemachten Doppelbewegung nach der

Seite besteht, so reichen einige wenige Unterrichtsstunden hin, um die gleichzeitige Bewegung der Hände und Füße zu erlernen, welche das Schwimmen ausmacht.

Unabhängig von den großen Vortheilen, welche diese Uebung gewährt, um schneller das Schwimmen zu erlernen, wirkt sie, verbunden mit der Beinbewegung, höchst wohlthätig auf die Wölbung der Brust und die Geradheit des Rückengrates.

Jeder Stuhl ohne Lehne (le pliant) kann benutzt werden, um die Uebung mit den Beinen und Händen zu machen (siehe übrigens den Abschnitt: vom Schwimmen).

Zehnte Uebung.

Zweite Schwimmbewegung.

In der ersten Zeit streckt man den Arm rückwärts nach seiner Länge, die Nägel nach oben, die Finger zusammengehalten, in der zweiten wirft man den Arm, mit etwas eingezogenen Ellenbogen kräftig von hinten nach vorn, indem die Hand, so nahe als möglich, beim Kopfe vorbeifährt. Ist dann der Arm gestreckt, so dreht man die Hand, biegt den Daumen gegen den Boden und macht die gleiche Druckbewegung, aber nach unten, ohne jedoch einen ebenso großen Halbkreis, wie in der vorigen Uebung zu beschreiben. Man schwingt den Arm von neuem vorwärts und fährt so fort. Dann mit dem linken Arm, darauf die Wechselbewegung, welche mit der größten Genauigkeit ausgeführt werden muß.

Wir anempfehlen die Uebungen auf dem Stuhle besonders für Mädchen, da man aber den Zögling mit dem Bauche auf denselben sich legen läßt, so hüte man sich 1) dieß unmittelbar nach dem Essen vorzunehmen; 2) darf der Zögling nicht länger als eine halbe Viertelstunde auf einmal, in der Bauchlage bleiben; 3) soll der Zögling jedesmal, wenn er gelegen hat, fünf Minuten lang herumgehen, bis er wieder die Uebung beginnt.

Endlich soll man nicht mehr als 5 oder 6 Mal in einer Unterrichtszeit den Zögling auf den Stuhl sich legen lassen.

II. Uebungen am Reck.

Da die Arme in jeder Beziehung am meisten dazu dienen, den eignen Leib zu sichern, die feindlichen Gegenstände zu überwältigen und die schweren von der Stelle zu bringen, so bedürfen sie einer ganz besondern Ausbildung. Man nennt auch im gewöhnlichen Leben, die Stärke der Arme, schlechthin: die Stärke eines Menschen und es findet sich wohl nicht leicht ein Mensch vor, für welchen nicht, wenigstens einmal, in seinem Leben die Stärke der Arme von entscheidender Wichtigkeit war.

Zur Uebung der Arme dient uns ein einfaches, nicht kostspieliges und zu gleicher Zeit nicht hohes Geräthe: An der festen Stange oder Reck. (Siehe in den Abbildungen den obern Theil desselben.)

Die Querstange ist 2 Zoll dick, von Eichen- oder Eschenholz und kann nach Belieben höher und tiefer gestellt werden. Bild b ist von Tannenholz, rund, 5 Zoll dick und kann ebenso nach Belieben höher und tiefer gestellt werden, bringen wir dieselbe zwischen den beiden Ständern c an, so dient uns dasselbe wieder zu verschiedenen andern Uebungen, befestigen wir ein 1½ Zoll dickes Brett zwischen die beiden Ständer, welches wir nach Wunsch höher oder niedriger anbringen können, so dient uns das Geräthe, um unsere Schüler zu gewöhnen, auf hohen, schmalen Gegenständen zu gehen, ferner die Finger zu stärken, was nicht nur an sich nützlich, sondern unerläßlich ist, wenn man gewisse Gegenstände, über welche man hinauskommen soll, einzig mit der Hand, vielleicht sogar nur im Sprunge erfassen kann, endlich gebrauchen wir dieses Geräthe auch als Springel (siehe den Abschnitt vom Sprunge).

Bevor wir die Uebungen selbst angeben, bemerken wir, daß bei denjenigen Uebungen, in welchen die Arme viele Zug-

kraft ausüben müssen, man im Anfange die Kniee so hoch als möglich bringen soll, einerseits um die Uebung zu erleichtern, andrerseits um zu verhindern, daß der Unterleib nicht auf einmal stark gestreckt werde.

Hier ist der Ort, den Lehrern, besonders jüngerer Zöglinge, einzuschärfen, daß sie dieselben ihre Bauchmuskeln erst dann in anstrengende Thätigkeit setzen lassen, wenn dieselben schon längere Zeit eingeübt sind. Der große Nutzen des Turnens zeigt sich auch wieder darin, daß ein Eingeübter bei heftigen Erschütterungen des Unterleibs selten einen Bruch kriegen wird, indem die Bauchmuskeln durch viele unserer Uebungen außerordentlich gestärkt werden. Ernstlich aber müssen wir uns bei dieser Gelegenheit dagegen erklären, daß viele Turnlehrer einseitig nur die obern oder nur die untern Gliedmaßen einüben; im erstern Falle entsteht Härte, Steifigkeit des ganzen Leibes und die Verdauungsorgane leiden darunter. Findet aber das Gegentheil statt, so erhält der Leib nicht seine völlige Kraft und die Werkzeuge des Athmens werden nicht genug entwickelt.

Erste Uebung.

An beiden Armen hängen, die Nägel nach vorn.

Die Reckstange wird in eine solche Höhe gebracht, daß der Zögling diese mit ausgestreckten Armen nicht erreicht, sondern sie zwei Zoll über seinen Fingerspitzen sieht. Der Lehrer hebt nun schwächere Schüler an beiden Hüften ein wenig in die Höhe, so daß sie die Stange erreichen, stärkere nehmen einen kleinen Sprung. Die Stange wird mit beiden Händen und ausgestreckten Armen so gefaßt, daß die Nägel nach vorn stehen; der Schüler bleibt einige Zeit unbeweglich (siehe Bild 17); dann läßt man die beiden Hände los und fällt mit beiden Füßen zugleich, leicht und mit etwas vorwärts gebogenem Oberleibe auf die Zehen.

Zweite Uebung.

An beiden Armen hängen, die Nägel gegen das Gesicht.

Diese Uebung wird durchaus, wie die vorhergehende gemacht, ausgenommen, daß die Nägel gegen den Leib des Turnenden gewendet sind, wie uns Bild 18 zeigt.

Dritte Uebung.

Heben und Senken, die Nägel nach vorn.

Der Schüler bleibt unbeweglich in der Stellung der ersten Uebung, d. h. er hängt an beiden Armen; dann zieht er das Gewicht des Leibes langsam und ohne Schwung in die Höhe, wobei nur die Arme wirken, welche sich beugen, aber bei diesem Beugen arbeiten; so gibt sich der Schüler alle Mühe, die Brust in die Höhe der Stange zu bringen. Er bleibt einen Augenblick auf diesem Höhepunkt, läßt sich ganz langsam herab, bis er sich wieder in der ersten Stellung befindet, in welcher die Arme ausgestreckt sind. Diese Uebung wird nach Verhältniß der Kräfte zu wiederholten Malen gemacht; langsam, zuerst die Kniee in die Höhe gezogen, sodann nach und nach mit ganz gestreckten Beinen, die Zehen kräftig nach unten, die Hacken nach oben gerichtet.

Es gehört zu den Rohheiten, welche einen Turnlehrer schänden, wenn derselbe einen Schüler anstrengende Uebungen, wie die jetzt beschriebene, fortsetzen läßt, obgleich der Zögling an den Armen oder einem andern arbeitenden Theile des Leibes zittert; denn der Lehrer soll wissen, daß Ueberspannung Schwäche erzeugt; nun beweist aber das Zittern schon, daß bereits Ueberspannung statt gefunden hat; setzt nun der Schüler die Anstrengung dennoch fort, so wirkt dieselbe verderblich, statt nützlich, besonders wenn die Brustmuskeln mit ins Spiel kommen.

Vierte Uebung.

Heben und Senken, die Nägel nach innen.

Diese Uebung setzt die Hände gegen das Gesicht oder nach innen, sonst gleicht sie durchaus der vorhergehenden, ist aber leichter, weil bei derselben die Arm- und Brustmuskeln freier wirken können, als bei der ersten Art der Hebung.

Wenn die Thiere mit den obern Gliedmaßen klettern oder sich an denselben halten, so strecken sie nie diejenigen Glieder aus, welche keinen Stützpunkt haben; der Affe z. B. zieht, wenn er an den Vorderpfoten sich schaukelt oder daran hängt, die Hinterbeine ein. Sie bedienen sich ferner dieses Griffes oder des Wechselgriffes (beide Hände mit den Nägeln nach innen oder nur eine) und machen in der Diagonale mit dem freien Gliede diejenige entsprechende Bewegung, welche dem arbeitenden Gliede die Kraft vermehrt; so der Bär, wie wir es in dem Graben zu Bern an den jüngeren Bären, bei den Affen aber im botanischen Garten von Paris sahen.

Fünfte Uebung.

Seitwärts rutschen, die Nägel nach außen.

Vermittelst dieser Uebung sollen uns die Hände von einem Ende der Stange ziehen und tragen.

Der Schüler hebt den Leib ein wenig und rutscht, eine Hand nach der andern bewegend, längs der Stange; die Hände dürfen nicht mehr als acht Zoll von einander entfernt sein.

Während dieser Uebung, unterstützt der Lehrer schwächliche und ungewandte Zöglinge, indem er sie mit beiden Händen an den Hüften faßt und ihnen hilft, die Kniee in die Höhe zu ziehen, indem er ihre Fußspitzen einen Augenblick leicht auf seine platte Hand absetzen läßt. Bemerkt er, daß der Zögling, ob er gleich ermüdet ist, dennoch ansteht, die Stange loszulassen, so faßt er ihn auf der Stelle mit beiden Händen an den Hüften und läßt ihn so sachte auf die Fußspitzen herunter.

Der Zögling zaudert oft, die Stange loszulassen, weil er fürchtet, der Heruntersprung werde ihm Schmerz verursachen; einem Schüler, welcher sich in diesem Zustande befindet, soll der Lehrer sogleich helfen, um zu vermeiden:

1) daß der Schüler sich nicht überanstrenge;
2) damit der Schüler sich gewöhne, mit beiden Händen die Stange loszulassen.

Dieß letztere aber ist nothwendig, weil der Turnende, welcher nur mit einer Hand die Stange losläßt, auf einmal das ganze Gewicht des sich senkenden Leibes an Einer Hand zu tragen bekommt, und auf diese Weise eine gewaltsame Einwirkung, einen Zug, eine Streckung erleidet, welche auf die Gelenke des Armes sehr nachtheilig einwirken kann.

Sechste Uebung.

Seitwärts rutschen, die Nägel einwärts gekehrt.

Bei dieser Uebung findet der gleiche Griff Statt, wie bei der zweiten; alles andere aber, wie bei der vorhergehenden.

Da bei diesen Uebungen ein, wenn auch kleiner, Niedersprung Statt findet, so beobachte der Lehrer, was im Abschnitt vom Sprunge über den Niedersprung, Seite 8, gesagt worden ist.

Siebente Uebung.

Hand über Hand.

Man bringe die Hände in diejenige Stellung, welche uns das 19. Bild vorstellt und welche wir Wechselgriff nennen, hebe sich ein wenig in die Höhe und bringe eine Hand über die andere weg, aber so, daß die jeweilig vorwärts schreitende Hand von der zurückbleibenden sich nicht weiter als acht Zoll entferne. Auf diese Weise suche der Schüler von einem Ende der Stange zum andern zu kommen.

Achte Uebung.

Hand über Hand, rückwärts.

Das Gleiche, wie die frühere Uebung, aber von der Rechten zu Linken gehend.

Bei dieser Uebung hält der Lehrer die Schüler, welche nicht stark sind, bei den Hüften und zwar so, daß er die Daumen gegen den Rückengrat des Zöglings wendet, die vier Finger nach der Vorderseite desselben, gleich als wollte er den Zögling umspannen.

Neunte Uebung.

Anschultern.

Die Stellung der Hände, wie in den beiden vorhergehenden Uebungen, zieht der Zögling den Leib in die Höhe bis eine der Schultern den untern Theil der Stange berührt; man macht diese Uebung mit der rechten und linken Schulter, ohne während derselben sich auf den Boden zu lassen.

Zehnte Uebung.

Ein Bein aufsetzen.

Mit der gleichen Stellung der Hände wendet man den Leib so, daß das Gesicht gegen den dem Turner entfernteren Ständer gerichtet ist; man zieht sich in die Höhe, wie bei der vorhergehenden Uebung und legt eines der beiden Beine über die Stange, welche man mit dem Kniegelenk fest zu halten trachtet. Hierauf läßt man das die Stange haltende Bein los und legt das andere hinüber.

Bei dieser Uebung muß man den Leib so nahe als möglich an die Stange halten; je gestreckter der Leib, desto schwieriger diese Uebung (siehe Bild 20).

Elfte Uebung.

Beide Beine aufsetzen.

Wenn man, wie in den vorhergehenden Uebungen, Ein Bein aufgesetzt hat, zieht man den Leib in die Höhe und legt die entgegengesetzte Achselhöhle auf die Stange (siehe Bild 21). Nun macht man das Gleiche von der andern Seite, also z. B. jetzt rechte Achselhöhle und linkes Kniegelenk, während wir

vorher in der linken Achselhöhle und am rechten Kniegelenk gehangen haben.

Der Lehrer soll darauf sehen, daß der Schüler mit beiden Händen sowohl, als mit dem Kniegelenk und mit der Achselhöhle fest halte und alle vier Stützpunkte benutze. Es versteht sich, daß diese Uebung nur gemacht wird, wenn die vorhergehende leicht und richtig geht.

Zwölfte Uebung.

Sich auf den Stab setzen.

Aus der Stellung der vorhergehenden Uebung heraus wollen wir nun auf den Stab herauf kommen; das geschieht so: wir stützen uns kräftig auf die vier Haltpunkte (der beiden Hände, der Achselhöhle und des Kniegelenkes), geben uns mit dem freien, d. h. dem schwebenden Beine einen kräftigen Schwung, welcher den Leib gerade aufwärts in die Höhe trägt, so daß wir rittlings auf die Stange zu sitzen kommen, indem wir, wie der Leib durch den Schwung in die Höhe gebracht worden ist, das andere Bein ausstrecken und den Oberleib ganz wenig vorbiegen.

Der Lehrer soll die Schüler sehr ermuntern, diese Uebung zu versuchen, weil sie viel leichter auszuführen ist, als es scheint und weil es die Schüler freut, wenn sie sich einmal oben auf der Stange befinden, auch weil wir, um in den Uebungen abzuwechseln, darnach trachten, sobald als möglich hinauf zu gelangen. Dann läßt man den Oberleib ein wenig gegen dasjenige Bein, dessen Kniekehle festhalten soll, sich biegen, läßt sich sachte rückwärts gleiten, bis man durch die Hände und das Knie sich angehalten fühlt; worauf die Kniekehle fest an die Stange klammert, während man die Hände in die gleiche Lage bringt, in welcher sie beim Schwunge waren, und wechselt nun: d. h. wenn man vorher sich auf die Stange geschwungen hat, indem man das rechte Knie und den linken Arm in Thätigkeit brachte; so macht man nun die gleiche Be-

Staatliche Bibliothek Bamberg

wegung, so daß man sich an das linke Bein und den rechten Arm hängt.

Auf diese Weise können wir uns auf den Rücken der meisten von denjenigen Gegenständen schwingen, welche wir mit der Hand erreichen können, z. B. auf die Wand eines Kahnes, auf den Ast eines Baumes u. s. w.

Dreizehnte Uebung.

Beide Beine wechseln.

Ohne Schwung, nur mit der Kraft der Arme, wird die linke Schulter an die Stange hinaufgezogen, sodann wiederum ohne Schwung beide Beine zumal auf dieselbe gelegt (siehe Bild 22).

Ebenso zieht man die rechte Schulter in die Höhe und legt beide Beine auf die Stange, indem dannzumal das rechte Bein vorausgeht; die Uebung wird rechts und links wiederholt, ohne daß wir den Boden berühren.

Vierzehnte Uebung.

Mit den Knieen berühren.

Von der ersten Stellung aus (s. erste Uebung) heben wir ohne Schwung die Leibesschwere, und wenn wir auf die höchste Höhe, welche uns möglich ist, gekommen sind, biegen wir den Leib rückwärts und versuchen, die beiden Kniee fest geschlossen, die Stange, welche wir in den Händen halten, zu berühren.

Diese Uebung muß man wiederholen, bis sie mit Leichtigkeit gemacht wird. — Der Lehrer wird sich alle Mühe geben, daß die Schüler die Beine und den Unterleib ohne große Anstrengung und mit gleichmäßiger Arbeit des ganzen Leibes (mit Entwicklung von innen heraus) strecken lernen.

Fünfzehnte Uebung.

Das Kreuz, mit den Nägeln nach vorn.

Wenn man in der vorigen Uebung den Unterleib und die

Staatliche Bibliothek Bamberg

Beine in die Höhe gebracht hat, so kreuzt man dieselben, indem man die Zehen des rechten Fußes in den Bug des linken Armes, und die Zehen des linken gegen die rechte Hand hält und fährt mit beiden Beinen, während die Kniee so nahe als möglich an die Brust gehalten werden, zwischen beiden Händen und der Stange durch, macht den Umschwung sanft, läßt beide Hände zu gleicher Zeit los und fällt leicht auf die Zehen. Wenn die Stange ein wenig hoch angebracht ist, so muß man einen Fuß vor den andern bringen, bevor man sich auf den Boden herabläßt; sobald ein Schüler Leibesstärke genug besitzt, wird er, nachdem er den Umschwung gemacht, die Beine strecken und sich wieder hinaufziehen, dann zwischen der Stange und den Händen zurückfahren und so in die frühere Stellung gelangen.

Sechszehnte Uebung.

Die gleiche Uebung, die Nägel nach Innen gekehrt.

Mit Ausnahme der Stellung der Hände, ganz wie eben vorher.

Siebzehnte Uebung.

Hang in den Ellbogen.

(Bei der Bild 23 dargestellten Haltung des Leibes kann man sich ohne Schwung heben und senken.)

Wenn man in den beiden Ellbogen hängt, gibt man sich einen Schwung und bewegt den Leib sowohl vorwärts als rückwärts.

Diese Uebung gewöhnt uns in einer Stellung, bei welcher wir die Hände frei halten, einem Stoß von Außen zu widerstehn; außerdem gibt es genug Fälle, in welchen wir nicht nur uns selbst, sondern noch einen andern Gegenstand halten müssen, indem wir uns in der Schwebe befinden.

Der Lehrer geht später von dieser Uebung zu der viel schwierigern über, sich nur in einem Ellbogen, bald im rechten, bald im linken, zu halten.

Achtzehnte Uebung.

Der Aufschwung, mit den Nägeln nach Außen.

In der Stellung der ersten Uebung hebt man den Leib ohne Schwung, streckt die Beine vorwärts, zieht sie so viel möglich in die Höhe, gibt sich einen ganz kleinen Schwung, beugt den Oberleib etwas zurück, stemmt die Arme kräftig auf und legt sich sanft mit dem Unterleib auf die Stange. Von hier läßt man sich sachte in die erste Stellung herab.

Neunzehnte Uebung.

Der Aufschwung, mit den Nägeln nach Innen.

Indem man die Brust so nahe als möglich an die Stange hält, zieht man die Beine gerade in die Höhe, biegt den Leib rückwärts aus und legt den Unterleib auf die Stange.

Zwanzigste Uebung.

Zweimal der Aufschwung.

In der ersten Stellung macht man die 18. Uebung zweimal hintereinander, indem man bei dem ersten Aufschwung so leise und so wenig als möglich den Unterleib auf die Stange legt; dann läßt man sich sachte herunter, ohne den Boden zu berühren.

Man kann diese Uebung auch mit dem andern Griffe machen.

Einundzwanzigste Uebung.

Der Abschwung, rückwärts.

Durch den Aufschwung bringen wir den Unterleib auf die Stange, dann heben wir den Leib, indem wir uns auf die Arme stemmen, so hoch als möglich, drehen uns langsam auf die rechte oder linke Seite, innerhalb unserer stützenden Arme und setzen uns ruhig auf die Stange; sitzen wir fest, so verlassen unsere Hände ihren Haltpunkt, die linke Hand faßt an, wo die rechte gehalten hat, und umgekehrt; bei dem Wechsel

fährt die eine Hand vorn, die andere hinten am Leibe zurück. So haben wir auf jeder Seite des Leibes eine Hand angebracht und zwar die Nägel rückwärts gerichtet.

In dem Augenblicke, in welchem ein schwächerer Schüler von der Lage auf dem Bauche in die sitzende Stellung übergeht, läßt der Lehrer die Zehen desselben leicht auf seinen flachen Händen ruhen.

In der angegebenen sitzenden Stellung läßt man sich nun mit dem Oberleibe herunter, indem man die Hacken der Füße gegen den Leib hin anzieht und mit beiden Kniekehlen die Stange umfaßt, macht den Umschwung und setzt sich sanft auf die Erde ab.

Zweiundzwanzigste Uebung.

Wechsel der Hände, kreuzweis.

In der zur dritten Uebung nothwendigen Stellung hebt man den Leib so hoch als möglich und wechselt die Stellung der Hände nach einander; dieß aber geschieht so, daß die rechte Hand Stellung und Platz der linken einnimmt und umgekehrt. Man wiederholt diese Uebung, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

Dreiundzwanzigste Uebung.

Doppelwechsel.

Diese Uebung besteht darin, daß man die Stellung beider Hände auf einmal zugleich ändert, man geht z. B., die Nägel nach vorn gerichtet, oder aus der ersten Stellung zu derjenigen, in welcher sie nach innen gerichtet sind, das heißt zu der zweiten Stellung über. Man macht diese Uebung mehreremale hintereinander, vermeidet alles Zappeln der Füße und Zucken des Oberleibes, *hebt hingegen in dem Augenblicke, in welchem die Hände den Platz wechseln, ein wenig den Oberleib.*

Vierundzwanzigste Uebung.

Die Wende.

Diese Uebung scheint im Anfange schwierig; wenn wir aber die vorhergehenden Uebungen richtig gemacht haben, so wird sie uns bald gelingen.

Man nimmt die erste Stellung an, die Nägel nach vorn, hebt den Leib so hoch als möglich, gibt ihm eine kleine schiefe Bewegung nach derjenigen Seite, auf welcher man wenden will, hebt sich in die Höhe, läßt beide Hände zumal los und macht die Wende, so daß nach diesem Wechsel der Hände und nach dem Schwunge man das Gesicht gegen diejenige Seite wendet, welcher vorher der Rücken zugekehrt war.

Der Lehrer muß bei dieser Uebung den Schüler ein wenig halten und zwar so, daß er mit seiner linken Hand das linke Handgelenk des Schülers leicht anfaßt, mit seiner rechten Hand aber in Bereitschaft ist, das Kreuz des Schülers anzufassen und zu halten.

Fünfundzwanzigste Uebung.

Mit den Fäusten stemmen, und sich setzen.

Wenn man die in Bild 24 angegebene Stellung genommen hat, berührt man den Boden nicht mehr, sondern hebt im Gegentheil die Leibesschwere mit den Fäusten und legt die Arme auf die Stange, wie in Bild 25 angezeigt ist. Von dieser letztern Stellung aus hebt man den Leib, dreht sich, wie oben beschrieben ward und setzt sich auf die Stange.

Sechsundzwanzigste Uebung.

Der Abschwung vorwärts.

Wenn man auf dem Stabe sitzt, beugt man den Oberleib gegen die Schenkel, hält die Nägel vorwärts, die Beine rückwärts, um die Stange mit den Kniekehlen zu halten und senkt sich nach vorn; weil während dieser Uebung der Leib schnell gegen den Boden fährt, muß der Lehrer bereit sein, den Schüler zu halten, wenn es nothwendig wird. Der Lehrer

wird dannzumal am besten thun, wenn er den Schüler mit beiden Händen an den Hüften faßt, um den Unterleib hauptsächlich vor Schädigung zu bewahren; denn der Unterleib und die Beine sind bei einem Sturze in dieser Uebung mehr Gefahr ausgesetzt, als der Oberleib, weil sie an dem äußern Ende der schwingenden Achse sich befinden, indem der Schüler die Stange mit den Händen hält.

Siebenundzwanzigste Uebung.

Mit den Zehen berühren.

Will der Lehrer seine Schüler auf die Probe stellen, wie weit die Schultern, die Arme, der Unterleib und die Beine derselben entwickelt seien, ob die Arme durch die stärkste Ausdehnung der untern Glieder nicht am Tragen gehemmt würden, läßt er sie folgende Uebung machen:

Wenn der Schüler die dritte Stellung (den Wechselgriff) genommen hat, hebt er ohne Schwung die Leibesschwere bis daß der Scheitel den untern Theil der Stange berührt, dann zieht er die Beine in die Höhe, aber ohne die Stellung des Oberleibes zu verändern, so daß keine Bewegung von den Hüften an sichtbar wird, indem er den Unterleib einzieht, die Kniee beugt und sodann die Beine ausstreckt; mit den ausgestreckten Beinen berührt er, während der Kopf, die Arme und der Oberleib immer die gleiche Stellung behaupten, den untern Theil der Stange, so daß die Zehen es sind, welche in unmittelbare Berührung mit der Stange gesetzt werden; hierauf kehrt der Schüler langsam in die dritte Stellung zurück.

Man wiederholt mit vorgerückten Zöglingen diese Uebung mehrere Male, ohne den Boden zu berühren, oder den Oberleib zu bewegen und bringt es dahin, daß die Kniee nicht mehr gebogen, sondern straff gestreckt und die Haken eingezogen werden; diese Uebung soll endlich der Bewegung der Klinge an einem Taschmesser gleichen, welche auf und zugemacht wird.

Bei der Wiederholung dieser Uebung sieht der Lehrer hauptsächlich darauf, wie lange der Schüler dieselbe mit jener zusammengehaltenen Kraft mache, über welche man frei gebietet.

Achtundzwanzigste Uebung.

Das Winkelmaß.

Man kann diese Uebung auf zwei Arten ausführen:

1) Der Schüler hebt den Leib, bis die Brust sich auf der Höhe der Stange befindet, dann zieht er die gestreckten Beine in die Höhe, bis daß sie mit dem Oberleib einen rechten Winkel bilden, hält einige Zeit in dieser Stellung fest, hebt und senkt sich sodann einzig mit Hülfe der Arme und Schultern.

2) Wenn man im Gleichgewicht mit den Fäusten auf die Stange sich stützt, so rutscht man längs derselben, indem man die Beine so hebt, wie wir in der vorhergehenden Uebung beschrieben haben; wir ergreifen die Stange, wie die fünfundzwanzigste Uebung uns lehrte, stemmen uns so, daß die ganze Brust die Höhe der Stange erreicht und kehren wieder in die anfängliche Stellung zurück, in welcher wir mit den Fäusten uns auf der Schwebe halten.

Auch diese Uebung wird mehrere Male hinter einander ausgeführt.

Man glaubt allerdings auf den ersten Blick, daß die drei letzten Uebungen gleich seien; allein weil die Stellung der Arme verschieden ist, so kommen bei jeder auch andere Muskeln in Thätigkeit.

Neunundzwanzigste Uebung.

Ueber die Stange springen.

Wenn wir mit den Armen uns auf die Stange stützen, so daß die Kniee 4 — 6 Zoll unter derselben sich befinden, schwingen wir uns, heben den Leib in die Höhe, fahren mit den Beinen über die Stange hin und springen mit den Zehen leicht auf den Boden ab.

Bei dieser Uebung stellt sich der Lehrer gerade unter die Stange, um mit der einen Hand dem Schüler helfen zu können, wenn er diesseits, und mit der andern, wenn er jenseits der Stange sich befindet, also sich über dieselbe geschwungen hat.

Die Erfahrung bewies uns, daß viele Zöglinge diese eben so schöne als nützliche Uebung fürchten. Der Lehrer wird daher dieselbe häufig machen lassen, die Furchtsamen dabei halten, zuerst nur sich schwingen, dann auch sich heben lassen, sodann immer sie haltend über die Stange bringen.

Dreißigste Uebung.

Springen und im Herabsprung fassen.

Wenn der Schüler auf der Stange sitzt, fährt er mit der linken Hand am Unterleib vorbei, faßt die Stange nahe an seiner rechten Hüfte, die Nägel nach oben, schwingt sich mit einer raschen Bewegung, das Gesicht gegen die Stange gewendet, über dieselbe und, das Gesicht immer gegen die Stange haltend, faßt die rechte Hand, welche losgelassen hat, beim Abschwung wieder kräftig die Stange.

Den nämlichen Sprung macht man auch, indem man die rechte Hand nach Links bringt, und so weiter.

Man kann ferner während des Uebergangs über die Stange, oder auch beim Herunterspringen, beide Hände die Stelle wechseln lassen, wobei man einen Halbkreis macht, indem das Gesicht nach der Uebung gegen diejenige Seite gekehrt ist, welcher man den Rücken zuwendet.

Es gibt noch eine Menge Uebungen am Reck, welche wir hier nicht beschreiben, der Lehrer kann manche derselben, welche er entweder auf Turnplätzen gesehn, oder in Turnbüchern fand, seine Schüler machen lassen, wie z. B. den Riesenschwung, das Anmunden, verschiedene Umschwünge; aber er hüte sich vor Uebungen, welche auch für geübte Zöglinge gefährlich sind. Jedenfalls haben wir hier die wichtigsten angeführt.

B. Uebungen am schwebenden Stab, oder Triangel.

Unter allen Geräthen zur Uebung des Leibes, welche Klias erfunden hat, behauptete der schwebende Stab nicht nur bei seinem Erfinder immer den ersten Rang, sondern auch wir gewannen dieses Werkzeug außerordentlich lieb.

Mit dem schwebenden Stab bildet man die Kinder beiderlei Geschlechts schnell heran, indem sie an demselben sowohl Stärke als Geschmeidigkeit gewinnen; bald arbeiten die Arme, bald die Beine, häufig das Kreuz mit ihnen, oft alle drei zusammen. Das macht denn auch, daß die Uebungen sehr abwechselnd sind und daher den Schüler weniger einseitig ermüden und nicht langweilen; der Schwung, in welchem sich der schwebende Stab gewöhnlich befindet, befähigt den Schüler, Gegenstände, welche sich bewegen, zu fassen, dieselben fest zu halten, sich auf sie zu schwingen, zu setzen und frei sich auf denselben zu bewegen. Dieß ist für das Leben ein großer Vortheil; aber noch mehr, das schwebende Reck haben wir auch als das beste Heilmittel gegen den Schwindel erfunden, gegen jene Nervenschwäche, welche viele Menschen anwandelt, wenn sie auf einer gewissen Höhe über dem Boden sich befinden und in die Tiefe hinab blicken; das dadurch erzeugte Nervenleiden besteht in Verwirrung, Bestürzung und steigert sich bis zur Bewußtlosigkeit und zum Zusammensinken. Es gibt Leute, welche der Schwindel sogar dann befällt, wenn sowohl der Boden, auf welchem sie sich befinden, fest ist, als auch keiner der in der Tiefe befindlichen Gegenstände sich bewegt (wie z. B. ein vorbeirauschender Strom, oder das Gewimmel von Menschen). Andere widerstehen dem Uebel, wenn nur einer dieser Fälle eintritt. Es liegt am Tage, daß der Schwindel eine gefährliche Schwäche ist und manchen verhindert, einen Beruf zu ergreifen, welcher ihm sonst zusagte. —

Wie vollends, wenn eine größere oder kleinere Schaar Krieger Berge besteigen oder über Waldwasser setzen soll, deren Ufer

wie es in den Berggegenden gewöhnlich ist, durch einen schmalen Steg (einen auf der Oberseite behauenen Baum) verbunden sind?

Im verflossnen Jahre gab es Feuersbrünste, welche Tage lang andauerten: da erschöpft sich die Kraft der Spritzenleute in 6 — 8 Stunden völlig; wie gut wäre es, wenn die Bürger sie ablösen, mit geschmeidigen und kräftigen Armen an der Spritze arbeiten und schwindelfrei auf der Höhe der brennenden Häuser sich bewegen könnten! Jetzt muß man aus Mangel an kräftigen Menschenarmen, theils brennen lassen, theils sprengen, während doch viele tausend Männer eine solche Stadt bewohnen; weil der besitzende und gebildete Bürger der Leibesanstrengungen nicht gewohnt ist, die untern Stände aber entweder nicht arbeiten wollen oder nicht arbeiten dürfen. —

Wir lassen unsere Schüler den schwebenden Stab zur Hand nehmen, sobald sie einige Fertigkeit am Reck erlangt haben.

Der Triangel besteht aus einem runden Stab von dürrem Holze, welches im Durchmesser 1½ Zoll und in der Länge 2½ Fuß mißt, jedes der beiden Enden des Stabes ist an einem Stricke befestigt, die Stricke laufen oben zusammen, werden durch einen Ring gezogen und dann fest gemacht (siehe Bild d), der Ring hängt an einer Doppelschraube, welche an einem Haken aufgehängt ist; dieses einfache Werkzeug kann je nach Umständen in einem Zimmer oder im Freien an einem starken Baumaste oder, wie gewöhnlich, an einem Arme des Klettergerüstes angebracht werden.

Erste Uebung.

In der Schwebe, die Nägel nach vorn.

Der Stab des Triangels befindet sich in einer Höhe von 4 Zoll über dem Kopf des Zöglings, welcher sich unter denselben stellt und ihn mit beiden Händen, die Nägel nach vorn, angreift. In dieser Stellung geht er mit demselben so weit als möglich rückwärts, biegt die Arme, wirft die gespreizten Beine rückwärts und bringt sie schließend nach vorn, so wie

der Triangel nach vorn fährt. Ist aber dann der Triangel an das Ende der Linie gelangt, welche er durchschwebt, so biegt der Schüler, weil nun der Triangel rückwärts geht, die geschlossenen Beine ebenfalls rückwärts.

Demnach streckt der Schüler mit einem Stoße die Beine nach vorn, wenn der Triangel vorwärts geht, wobei er die Arme so viel als möglich bogenförmig krümmt; rückwärts, wenn der Triangel rückwärts geht.

Sind die Zöglinge zu klein, um den Stab festzuhalten, so soll der Lehrer sie mit einer Hand in der Mitte des Leibes stützen und den Schwung des Triangels nach Maßgabe ihrer Kräfte mehren oder mindern. Gewöhnlich lieben die Zöglinge diese Uebung sehr, allein auch hier muß der Lehrer die Kraft und Gewandtheit seines Zöglings ins Auge fassen.

Zweite Uebung.

Die Schwebe, die Nägel nach Innen.

Diese Uebung unterscheidet sich von der ersten nur durch die Stellung der Hände; um den Triangel in Schwung zu bringen, macht man die gleichen Bewegungen wie vorher.

Dritte Uebung.

Heben und Senken, ohne Schwung, die Nägel nach vorn.

Der Triangel steht unbeweglich, wir fassen den Stab und heben das Leibesgewicht, indem wir die Arme kräftig beugen, wo möglich bis zur Höhe der Brust, d. h. wir ziehen den Leib, indem wir uns auf die Arme stemmen, so weit herauf, daß die ganze Brust sich oberhalb des Stabes befindet. In dieser Stellung bleibt man eine Zeit lang, läßt sich dann langsam herab und gelangt so wieder in die erste Stellung; dann versucht man aufs neue den Leib in die Höhe zu ziehen, wobei die Anfänger die Kniee einziehen dürfen.

Vierte Uebung.

Heben und Senken, die Nägel nach Innen.

Wie die vorhergehende, die Stellung der Hände ausgenommen.

Wenn kleinere Zöglinge mit diesem Griffe den Stab nicht erreichen können, so hilft ihnen der Lehrer nach; indem er, bei den Hüften haltend, dieselben ein wenig in die Höhe hebt; wie an dem Reck, so ist auch am Triangel diese Uebung leichter als die vorhergehende.

Fünfte Uebung.

Anschultern in der dritten Stellung (Wechselgriff).

Der Schüler zieht ohne Schwung den Leib in die Höhe und berührt mit einer Schulter den untern Theil des Stabes. Man macht diese beiden Uebungen, ohne die Arme zu strecken oder den Boden zu berühren.

Sechste Uebung.

Die Beine wechseln.

Wenn man eine solche Höhe erreicht hat, daß man, wie in der vorhergehenden Uebung, mit der Schulter den untern Theil des Stabes berühren könnte, so legt man ein Bein über den Stab und hält denselben fest mit der Kniekehle, indem die Arme bogenförmig gekrümmt bleiben; wenn das rechte Bein über den Stab gelegt ist, so hält die linke Hand das eine Ende des Stabes, die Nägel nach oben, die rechte Hand hat das Seil ergriffen.

Wir wollen nun umgekehrt das linke Bein über den Stab legen; dann lassen wir das rechte Bein los, strecken es der Länge nach aus, halten den Oberleib immer fest, gehen mit dem linken Bein über den Stab hin und fassen mit der Kniekehle denselben; so wechselt man mehrere Male nach einander, ohne die Arme auszustrecken oder auf den Boden zu kommen.

Siebente Uebung.

Sich setzen auf dem Triangel.

Um auf den Triangel herauf zu kommen, fassen wir das Ende des Stabes mit der linken Hand, die Nägel nach Innen gewendet, die rechte Hand ergreift den Strick so hoch als

möglich, die Nägel ebenfalls gegen das Gesicht gekehrt und vermittelst eines starken Zuges der Arme legt man das rechte Bein auf den Stab und gewinnt zu Stützpunkten ebendasselbe und die rechte Hand. In dieser Stellung faßt man den linken Strick höher als den rechten und setzt sich rittlings auf den Stab; also sitzend faßt der Schüler mit der rechten Hand das rechte Seil des Triangels; sobald beide Hände sicher halten, zieht er das rechte Bein über den Stab und setzt sich auf die Mitte desselben.

Um den Abschwung rückwärts in dieser Stellung zu machen, läßt man den Leib mit geschlossenen Knieen, die Hände in der gleichen Stellung, rückwärts gleiten, bis die Kniekehlen diese Bewegung hemmen: die eine Hand gleitet das Seil herunter, bis zu dem Stabe, welchen sie in einer Entfernung von 2 Zoll vom Leibe anfaßt, die andere Hand wird in die gleiche Lage gebracht: jetzt befinden wir uns in der Stellung, um den Abschwung zu machen, daher biegen wir die beiden Kniee gegen die Brust, fahren mit den Füßen über den Kopf hin, halten die Kniee immer noch gegen die Brust und springen auf den Boden ab, indem wir beide Hände zu gleicher Zeit loslassen. Die stärkern Schüler strecken den ganzen Leib und die Beine vor dem Absprunge und beugen sich ein wenig, sowie die Zehen den Boden erreicht haben.

Der Lehrer hilft anfänglich bei dieser Uebung und zwar so, daß er den Zögling im Augenblicke, wo dieser die Stricke losläßt, um den Stab zu ergreifen, an den Fußbiegungen anfaßt, um die Kniekehlen desto sicherer zu machen und wenn der Zögling sich zu dem Abschwunge anschickt, so hält ihn der Lehrer in der Mitte des Rückengrates, theils um den Stoß beim Absprung zu vermindern, welcher auf beide Füße zumal geschieht, theils damit die Arme weniger gestreckt würden, bevor der Schüler gewohnt ist, beide Hände zu gleicher Zeit loszulassen.

Der Lehrer wird darauf sehen, daß der Schüler bald das eine, bald das andere Bein über den Stab legt, wenn er sich auf den Triangel setzen will.

Achte Uebung.

Beide Beine über den Stab legen.

Wir nehmen die gerade vorher angegebene Stellung an, d. h. wir legen die eine Hand auf das eine Ende des Stabes und fassen mit der rechten den Strick: so heben wir den Leib nur mit Hülfe der Arme und ohne Schwung; haben wir uns gehoben, so versuchen wir, beide Beine zu gleicher Zeit über den Stab zu legen und zwar so, daß wir denselben eben wiederum mit den Kniekehlen halten.

So wie es uns rechts gelungen ist, versuchen wir die gleiche Uebung links; da ist es dann die rechte Hand, welche das eine End des Stabes ergreift, die linke Hand aber faßt den Strick; von dieser Stellung aus setzt man sich auf den Stab, hierauf der Abschwung und das Abspringen auf den Boden; beides, wie wir früher gezeigt haben.

Neunte Uebung.

Der obere Abschwung.

Wir sitzen auf der Mitte des Stabes, halten mit den Händen, in der Höhe der Schultern, die Stricke fest, geben uns einen kleinen Schwung vorwärts und heben den Leib mit Hülfe der Arme, während derselbe hinaufsteigt, bringt man den Oberleib rückwärts, zieht die Kniee gegen die Brust hinauf, fährt mit den fest zusammengehaltenen Beinen zwischen den Stricken zurück und macht den Abschwung, ohne die Stricke loszulassen.

Wie in der vorhergehenden Uebung, muß der Lehrer die Gewalt des Absprunges brechen, indem er den angehenden Zögling in der Mitte des Rückengrates hält.

Zehnte Uebung.

Mit den Knieen berühren.

Man hebt in der ersten Stellung mit ausgebreiteten Armen den Leib so hoch als möglich, beugt ihn ein wenig zurück und versucht in dieser Lage mit beiden zusammengehaltenen

Knieen den Rundstab unten (da wo er zwischen den Händen ist) zu berühren.

Diese Uebung muß so viele Male wiederholt werden, bis wir sie mit Leichtigkeit machen, versteht sich, ohne den Boden zu berühren.

Die gleiche Uebung wird mit den Nägeln nach Innen ausgeführt.

Elfte Uebung.

Zwischen den Armen durch, die Nägel vorwärts.

Statt mit den Knieen den untern Theil des Stabes zu berühren, kreuzt man dieselben, die Zehen des rechten Fußes gegen die linke Hand, die Zehen des linken gegen die rechte und zieht beide Beine hinauf, zwischen die Arme und den Stab, wobei man die Kniee so nahe als möglich an die Brust hält; mit den so zusammengehaltenen Beinen fährt man zwischen den Armen und dem Stabe hindurch und macht den Umschwung mit geschlossenen Füßen; dann spreizt man die Füße, läßt die Hände los und fällt leicht auf die Zehen mit beiden Füßen zugleich.

Wenn der Stab mehr als 2 Zoll über dem Kopfe des Zöglings steht, so soll derselbe beim Absprung einen Fuß vorausstrecken.

Wenn der Zögling die Kraft seiner Arme bewährt hat, so lassen wir ihn nach dem Umschwung nicht sogleich den Absprung machen, sondern er soll in die erste Stellung zurückkehren und dann sich auf den Boden lassen oder den Umschwung noch einmal machen.

Da diese Uebung Bewegung und Mannigfaltigkeit darbietet, lieben die Schüler sie. — Der Lehrer soll dieselbe häufig vorbringen, weil sie verschiedene Leibestheile auf einmal übt, nämlich Arme, Rückengrat, Schenkel, Füße; die ganz Eingeturnten strecken nach dem Umschwunge den Leib aus, so daß alle Gelenke desselben sich straff halten: die Richtung geht vom Fuß zum Kopf ein wenig nach oben, so daß der Kopf etwa

eine Elle höher steht, als die Hacken, die Zehen werden gegen das Bein hinaufgezogen, die Arme sind ausgestreckt und der starke Turner bleibt einige Augenblicke in dieser Stellung, sodann biegt er die Zehen abwärts, bringt den Leib ein wenig aus der starren Lage, indem er die Gelenke etwas einzieht und läßt sich so sanft als möglich, nach zumal losgelassenen Händen, auf die Zehenspitzen herunter. — Der eben beschriebene Theil unserer Uebung zeigt den Leib in einer prachtvollen Kraftentwicklung.

Zwölfte Uebung.

Zwischen den Armen durch, die Nägel nach innen.

Nur durch die Stellung der Hände unterscheidet sich diese Uebung von der vorhergehenden.

Dreizehnte Uebung.

Mit den Kniekehlen sich hängen und setzen.

Wenn wir vorher mit den Beinen zwischen den Armen und dem Stabe durchgefahren sind, so hängen wir uns jetzt mit den Kniekehlen an den Stab, die eine Hand wird zwischen beide Kniee gelegt, die andere faßt einen Strick, man zieht sich so hoch als möglich, läßt den Stab los, um flugs den andern Strick zu ergreifen: so gehoben setzt man sich auf den Stab und läßt sich auf den Boden nieder, indem man, die Hände an beiden Stricken, den Umschwung wie früher macht.

Vierzehnte Uebung.

Den Stab stoßen.

Man betrachte sich von vorne herein das 26 Bild.

Diese Uebung scheint schwer und gefährlich zu sein, ist aber keins von beiden. — Der Schüler setzt sich auf den Stab, so daß er einen Drittheil desselben am einen Ende leer läßt, und faßt, um den Stab links zu stoßen, mit der Linken den Strick, welcher sich in der rechten Hand befindet, die Nägel nach außen, in der Höhe der rechten Schulter; die rechte Hand faßt den

Stab nahe beim Schenkel, die Nägel nach unten, das Auswendige (der Rücken der Hand) auf die dem Gesicht entgegengesetzte Seite gekehrt. In dieser Stellung heben die Arme den Leib, während wir die Beine ausstrecken, die rechte Hand dreht den Stab links um, auf welchen wir nun wieder zu sitzen kommen; die Hände kehren in die erste Stellung zurück.

Diese Uebung wird ebensowohl von der Linken zur Rechten, als von der Rechten zur Linken gemacht, wobei zu bemerken, daß viele Zöglinge die erstere Art (von der Linken zur Rechten) leichter erlernen, weil der rechte, am Strick ziehende Arm oft ausgebildeter ist als der linke.

Fünfzehnte Uebung.

Der Aufschwung.

Wir fassen in der ersten Stellung den Stab an, heben den Leib ohne Schwung, strecken die Beine nach vorn aus und ziehen sie so hoch hinauf als möglich; dann bewegen wir den Oberleib ein wenig rückwärts, ziehen kräftig mit den Armen und legen den Unterleib in der Gegend der Hüfte sachte auf den Stab. Ohne Schwung kehren wir wieder in die erste Stellung zurück.

Liegen wir mit dem Unterleib auf dem Stab, so legen wir das ganze Gewicht des Leibes auf die linke Seite und fassen mit der rechten Hand den Strick des Triangels, mit den Nägeln nach Innen. Man legt das rechte Bein auf den Stab und bringt das Gewicht des Leibes auf die rechte Seite, um nun auch mit der linken Hand den Strick zu erfassen, die Nägel ebenfalls nach Innen gerichtet, und bringt das linke Bein auch über den Stab, wie man es vorher mit dem rechten gemacht hat.

Wenn wir nun so sitzen, machen wir den Abschwung wie früher.

Wir können uns aber auch setzen, ohne die Beine über den Stab zu bringen, vergl. die entsprechende Uebung beim Reck; wir stemmen uns nämlich auf den Stab, die Hände zwei

Fußlänge aus einander und drehen die linke Hüfte nach rechts, längs dem Stabe; indem die rechte Hüfte dieser Bewegung folgt, zieht sie einen Halbkreis nach links und auswärts. Haben wir auf solche Weise den Leib gewendet, so setzen wir uns auf den Stab, und wenn wir uns fest fühlen, lassen wir die Hände los. Die freien Hände können nun entweder den Stab anfassen oder die beiden Stricke, jede auf der entsprechenden Seite.

Diese Uebung ist aber weit schwieriger als am Reck, ausgenommen der Lehrer halte den Stab des Triangels fest.

In dem Augenblicke, in welchem der Schüler nach gemachter Wendung sitzend, den Stab mit den Händen verläßt, soll der Lehrer denselben, wenn er nicht ein ganz Eingeturnter ist, in der Mitte des Rückengrates festhalten.

Sechszehnte Uebung.

Rückwärts sich von den Stricken auf den Stab legen.

Wir halten, wie in den frühern Uebungen, auf dem Stabe sitzend, die Hände in der Höhe der Schultern, heben uns an den Stricken und schwingen die Beine rückwärts über den Stab ab; dann fährt man mit denselben vorwärts über den Stab und legt sich sanft auf den Unterleib in der Höhe der Hüften. In dieser Lage faßt man den Stab mit beiden Händen und läßt sich sanft zu Boden nieder, oder man bringt die Beine zwischen den Armen und dem Stabe durch und macht den Umschwung wie früher.

Siebzehnte Uebung.

Der Doppelumschwung.

Wir stehen auf dem Stabe und zwar auf der Mitte desselben, indem wir mit beiden Händen die Stricke in der Höhe der Schultern angefaßt haben.

Um auf den Stab stehen zu kommen, recken wir auf dem Stabe in der sitzenden oder reitenden Stellung die Arme aus, ziehen den Oberleib und die Arme kräftig in die Höhe und

stellen mit rückwärts gebogenem Kreuz und eingezogenem Unterleibe, beide Füße zumal auf den Stab, worauf die Hände sogleich die Stricke hinauf gleiten, bis zu der neuen Höhe der Schultern, wo der Leib seine gerade Stellung wieder gewinnt.

In dieser Haltung machen wir den Umschwung rückwärts, indem wir mit Hülfe der Hände, zuerst mit Abstoß der Füße, dann ohne denselben, uns in die Höhe ziehen; wir machen den Umschwung und stellen die Füße sachte ab; jetzt ist das Gesicht gegen diejenige Seite gekehrt, von welcher wir herkommen. Ein Eingeturnter kann aus dieser Stellung in die erste zurückkommen; will man aber nicht einen zweiten Umschwung (oder denjenigen in die erste Stellung zurück) machen, so muß man mit dem rechten Arm und der rechten Hand festschließen, während die linke Hand den Platz wechselt.

Sei es, daß man denjenigen Umschwung, welcher dem ersten entgegengesetzt ist, unternimmt oder daß man, mit dem rechten Arm den Strick anziehend, den Griff der linken ändert; so muß der Lehrer im Anfange mit der einen Hand den Stab halten und mit der andern bereit sein, dem Zögling nach Bedürfniß zu Hülfe zu kommen.

Die Verdrehung der Arme verursacht oft nicht nur Anstrengung, sondern auch Schmerzen; allein man darf dabei keine Furcht haben, denn es ist nichts anders, als die ungewohnte Anstrengung der Muskeln, welche das unangenehme Gefühl verursacht; bei fortgesetzter Einübung empfinden wir nichts mehr davon.

Achtzehnte Uebung.

Mit Händen und Füßen berühren.

Wenn man in der Mitte des Stabes sitzt, so hält man sich an Händen und Kniekehlen fest, als wollte man den Abschwung machen; so wie man sich fest fühlt, streckt man die Beine und läßt sie am Stab herunter rutschen, bis zur Ferse. In dieser Stellung bemüht man sich, mit eingezogenem Leibe, den Kopf zwischen die Beine zu bringen.

Die letztere Bewegung gehört nicht wesentlich zur Sache; hingegen wird der Lehrer den Schüler nach und nach gewöhnen, die Beine ganz zu strecken, wenn die Fersen sich in der Höhe des Stabes befinden, die Zehen nach unten zu drücken, die Brust herauszugeben und den Kopf gerade zu halten.

Ein Schüler, welcher diese Uebung richtig ausführt, darf als ein solcher betrachtet werden, dessen Händeschluß sicher und dessen Leib ziemlich geschmeidigt worden sei.

Neunzehnte Uebung.

Rutschen und Wechseln.

Auf der Mitte des Stabes sitzend, die eine Hand rechts, die andere links vom Leibe, fährt die linke vorn vorüber und setzt sich neben den rechten Schenkel, die Nägel nach unten, Bild 27. Mit einer schnellen Bewegung wenden wir das Gesicht gegen den Stab und lassen in dem Augenblicke, wo der Leib sich senkt, die rechte Hand los, um schnell den Griff zu wechseln.

Die gleiche Uebung von der Rechten zur Linken.

Zwanzigste Uebung.

Das Ypsilon.

Auf der Mitte des Stabes stehend, die Hände an den Stricken in der Höhe der Schultern, bringt der Schüler seine Beine außer das Dreieck, setzt die Füße wieder fest auf die Mitte des Stabes und umschließt mit je einer Kniekehle fest einen Strick, rutscht mit den Händen herab, bis diese die Kniee berühren, läßt dann den Strick los und den Oberleib (mit ausgestreckten oder auf der Brust gekreuzten Armen) senkrecht abwärts fallen. S. Bild 28.

Man kann dann zurückkehren, woher man gekommen ist, indem man die Hüften biegt und mit den Händen die Stricke ergreift; in diesem Falle ist die Uebung zwar schwer, jedoch einfach: sie wird aber zusammengesetzt, wenn der Schüler, statt auf die erklärte Weise auf den Stab zurückzukommen, die Hüften vorwärts biegt, den Stab zwischen den Füßen ergreift,

dann die Füße vom Stabe weg (jedoch nicht eher, als er seiner Hände gewiß ist) zwischen diesem und seinem Oberleibe durch bringt und auf diese Art in die zweite Stellung der ersten Uebung zurückkommt. Siehe Bild 29.

Einundzwanzigste Uebung.

Der Gruß.

Auf der Mitte des Stabes sitzend, ergreift man, hart an den Schenkeln hinfahrend, denselben so, daß die Nägel nach oben, das Innere der Hand gegen die Seite gewendet ist, nach welcher das Gesicht blickt; so senkt man sich vorwärts, wie wenn man zur Erde fallen würde, wobei man aufpassen soll, daß man den Stab recht fest zwischen den Kniekehlen halte, dann ergreift man mit jeder Hand einen Strick und setzt sich wieder auf den Stab.

Zweiundzwanzigste Uebung.

Der Riesenschritt.

Wenn der Raum es gestattet, so soll der Lehrer diese Uebung vornehmen, denn man kann sie zu den nützlichsten rechnen, weil sie ganz geeignet ist, in der kürzesten Zeit fast alle Theile des Leibes zu stärken. Zudem belustiget sie, so daß wir bald sehen, wie träge, ja sogar furchtsame Kinder ohne viele Umstände diese Uebung bis zur Ermüdung treiben; wobei zu bemerken, daß der Riesenschritt niemals schädlich wirkt.

Die rechte Hand des Schülers faßt, wenn er rechter Hand geht, das eine Stabende unten so, daß ihre Nägel nach oben sehen und die der linken nach unten, hebt sich mit Hülfe der Arme, gibt sich einen kreisförmigen Schwung nach außen (d. h. außerhalb dem Kreise hinaus, welchen er beschreibt), springt von einem Fuß auf den andern und bewegt sich so, in gleichmäßigen Hüpfungen oder Sprüngen, indem er sich den stärksten Antrieb mit demjenigen Beine gibt, welches innerhalb des Kreises sich befindet. Je schneller die Bewegung, desto seltener der Abstoß mit den Füßen.

Wenn man diese Uebung mit kleinen Kindern, oder mit schwächlichen, ungeschickten oder furchtsamen Menschen vornehmen will, so muß der Lehrer das entgegengesetzte Ende des Stabes. an welchem der Zögling hängt, halten, den Triangel selbst bewegen nnd demselben einen, im Verhältniß zu den Kräften des Zöglings stehenden Schwung geben; derselbe muß zur Sicherheit noch eine seiner Hände über die des Kindes legen.

Betrachtet man, wie viel Kraft und Gewandtheit erforderlich ist, um alle diese Uebungen des Triangels richtig und schön auszuführen, so wird man zugestehn, daß einem Zöglinge, der sie mit Leichtigkeit und sicher macht, jede Leibesbewegung, die nichts anderes, als Stärke und Geschmeidigkeit erheischt, möglich wird: vor allem aus aber sind sie für das Klettern die beste Vorübung, so daß wir diejenigen jungen Leute, welche sich dem Schiffsdienste widmen, besonders damit beschäftigen.

Dreiundzwanzigste Uebung.

Der Sprung mit dem Seil.

Diese Uebung soll uns lehren einen großen Raum zu überspringen und sich dabei mit den Händen an einem Stricke fest zu halten. Zu dieser eigenthümlichen Sprungart bedient man sich des Strickes, welcher zum Klettern gebraucht wird, oder man nimmt, wie gleich vorher, den Triangel. Um in die Breite zu springen, faßt man das Seil in der Höhe der Hüfte und geht so weit zurück, bis es straff angezogen ist; in dieser Stellung ruht der Leib, der durch die Arme gehoben wird, nur schwach auf den Zehen und beschreibt eine schräg in die Höhe gehende Linie; dann gibt man sich mit Händen und Füßen einen kleinen Schwung und springt, während dessen die Arme immer das Gewicht tragen und die Füße vorwärts gestreckt werden. Hat auf diese Weise der Leib eine Schnellkraft erlangt, welche hinreicht, um ihn an das Ziel zu tra-

gen, so lassen die Hände den Strick los und wir machen den Niedersprung mit vorwärts gesenktem Oberleibe.

Vierundzwanzigste Uebung.

Im Schwunge ergreifen.

Es handelt sich hier darum, daß wir einen Gegenstand mittelst eines absichtlichen Sprunges, oder in Folge eines unvorhergesehenen Sturzes fassen und uns an den Knieen oder Händen festhalten. Man muß sich von Jugend auf gewöhnen fest zu fassen und sich zu halten, springe oder falle man nach oben oder nach unten.

Um sich in der Höhe festzuhalten, befestigt man ein Seil gegenüber einem Reck oder Triangel, so daß diese beiden Geräthe 18 Fuß von ihm entfernt sind; an ihnen verschaffen wir uns Gelegenheit zum Sprunge in die Höhe und Breite; ein Triangel gewährt nämlich einen sehr bequemen Punkt, um sich bald mit den Händen, bald mit den Kniekehlen daran fest zu halten.

Wollen wir den Tiefensprung machen, so werfen wir einen Erdhügel auf und spannen ein Seil darüber, damit seine Schnellkraft den Stoß verminderе, welchen man empfände, wenn man sich an einem unbeweglichen Gegenstand fest hielte.

Sei die Entfernung oder die Höhe, welche man überspringen will, wie sie wolle, immer muß man in dem Augenblicke, in welchem die Hände anfassen, mit Kraft die Arme bogenförmig krümmen. Im Sprunge sind die Kniee gegen das Gesicht hinauf gezogen, die Zehen aber, nicht wie gewohnt, gegen die Erde geneigt, sondern hinaufgezogen, in einem rechten Winkel mit den Knieen; diese Stellung hat den Vortheil, den Leib in Sicherheit zu halten, wenn man gegen einen festen Gegenstand springt, z. B. gegen eine Mauer, und falsch greift; wenn die Größe des Gegenstandes es erlaubt, so fasse man mit Händen und Kniekehlen denselben an, weil einerseits bei gedoppeltem Fassen der Stoß weniger gewaltsam und anderseits das Festhalten sicherer ist.

Selbst muthige Leute können bei einem Sprunge die Gegenwart des Geistes verlieren und einen gefährlichen Fall thun; denn diese blitzschnelle Leibesbewegung wirktsehr stark auf die Sinne und erregt großen Schauder: daher muß man schon die Knaben an das Springen gewöhnen.

Zweites Buch.

Zusammengesetzte Uebungen.

Erster Abschnitt.

Erste Reihe der zusammengesetzten Uebungen.

Unsere Zöglinge haben nach und nach ihre Kraft und Gewandtheit vermehrt, indem sie auf die beschriebene Weise arbeiteten; nun aber müssen wir hauptsächlich dahin trachten, das Einzelne, daher Einseitige der vorhergehenden Uebungen in ein Vielseitiges oder Gesammtes zu verwandeln; denn die meisten oder alle Glieder sollen nun einander helfen den Zweck zu erreichen, welchen wir uns vorgesetzt haben. — Ein Leib und Ein Wille, viele Bewegungen und Ein Ziel.

Unter zusammengesetzten Uebungen verstehen wir solche, in welchen viele Glieder zu gleicher Zeit in Thätigkeit gesetzt sind, z. B. das Klettern am freihängenden Seile.

Wiewohl das Klettern am Seile, an der Stange, am Mast ganz einfach scheint, so strengt es doch ganz außerordentlich an; denn die Arme, die Schultern, der ganze Leib, die Beine und in Folge dessen auch die Werkzeuge des Athmens werden dadurch in starke Thätigkeit gesetzt.

Wie viele sind, welche sich in Feuer- oder Wassersnoth weder einer Stange noch einem Strick anvertrauen dürfen und daher umkommen; laßt hingegen einen Turner im fünften Stocke eines unten ganz in Flammen stehenden Hauses sich befinden, legt eine einfache Stange, wie die Maurer zu den Gerüsten brauchen, an das Fenster, laßt zwei Männer un-

ten dieselbe halten und der Turner umschlingt sie mit den Armen, legt den linken Fuß, dann den rechten um dieselbe, und rutscht fröhlich herunter. Der ganz Eingeturnte wird höchst wahrscheinlich an der Dachrinne heruntergleiten können, wenn auch Niemand ihm zu Hülfe kommt.

Der Jäger in wenig bewohnten Gegenden, welche der Aufenthalt wilder Thiere sind, so wie der für einen wissenschaftlichen Zweck Reisende, müssen auf die Bäume klettern können, und es gehört zur Ausdehnung der Botmäßigkeit des Einzelnen, wenn er auf diese Weise in die Höhe steigen kann.

Bei den zusammengesetzten Bewegungen können wir jenen Zusammenklang und geordnete Folge zeigen, welche den Leib als ein lebendiges Kunstwerk erscheinen lassen.

Erste Uebung.

Am Seil oder Tau klettern.

Bei dieser Uebung treten Hände und Füße in vereinigte Thätigkeit (siehe Bild 30). Der Schüler stellt sich gerade unter das Seil, ergreift dieses mit beiden Händen so hoch als möglich, gibt sich mittelst der Kraft seiner Arme einen Schwung, und zwängt den Strick kräftig zwischen die Kniee und zwischen die Fußbiege des linken und die Ferse des rechten Fußes. Aus dieser Haltung fängt er zu klettern an, immer die Schwere des Leibes mit den Händen emporziehend und mit den Füßen nachstoßend. Während eine Hand höher greift, muß die untere, mit Hülfe des Druckes der Füße auf den Strick, die Leibesschwere tragen. Das Herabsteigen geschieht nach den gleichen Grundsätzen; während nämlich eine Hand um die andere tiefer faßt, läßt man das Seil zwischen den Knieen und zwischen dem Absatze und der Fußbiege des andern Fußes, unter starkem Drucke auf dasselbe, durchrutschen: oben greifen, unten gleiten.

Zweite Uebung.

An der Stange klettern.

Mit den gleichen Bewegungen wie in der ersten Uebung.

Der Lehrer helfe den Schülern im Anfange bei dieser Bewegung ein wenig nach, um sie zu ermuthigen, gestatte ihnen aber nicht die Hände zu befeuchten.

Dritte Uebung.

Klettern am Seil, ohne Hülfe der Füße.

Bei dieser Uebung ziehen die Arme allein den Leib.

Nur gewandte und starke Zöglinge werden diese Uebung bis ans Ende des Seiles schön und richtig machen; denn dazu ist es erforderlich, daß der Leib in gerader Richtung, gleichlaufend mit dem Seile, der Kopf hoch, die Schultern nicht heraufgezogen (wie man es so häufig beim Seilklettern sieht), der Oberarm sanft an die Brust gehalten, der Unterleib etwas eingezogen, Kniee und Fußbeuge gestreckt, die Beine aber so zusammenhalten, daß das Seil vorn an den Fußzehen herunterfällt; keine Muskel (weder eines Beines, noch des Gesichtes) darf zucken, sondern ruhig und leicht steigen wir hinan.

Vierte Uebung.

Herunter, ohne Hülfe der Hände.

Haben wir das Ende des Seiles erfaßt, so halten wir fest mit den Füßen und ruhen einen Augenblick aus, indem wir den vorwärts gestreckten Leib ein wenig zusammen biegen; dann hält man sich fest mit den Händen, läßt das Seil an dem untern Theile des Leibes los, der linke Fuß gibt dem Seile, welches wir zwischen den Schenkeln hielten, einen Stoß, um es auswärts auf die Wade und mit dem untern Theil inwendig auf den Knöchel zu bringen, das rechte Bein kreuzt über das linke und hält das Seil zwischen den Schenkeln und Beinen fest: jetzt läßt man die Hände los und gleitet sachte herunter, den Oberleib ganz nahe am Seil und die Hände so, daß sie im Nothfalle augenblicklich dasselbe ergreifen können.

Die Stellung der Beine scheint bei dieser Uebung schwierig zu sein, ist es aber nicht. Wenn nämlich das Seil, in Folge jenes Stoßes uns auf der linken Seite herunterhängt,

so schwingen wir das linke Bein einmal um dasselbe herum und legen das rechte Bein auf das linke **und** auf das Seil.

Fünfte Uebung.

Beladen klettern.

Will man die Zöglinge eine große Höhe erklettern und dabei eine Last tragen lassen, welche ihren Kräften angemessen ist, ohne irgend eine Gefahr zu laufen, so befestige man in Zwischenräumen einen Stab von 4 Fuß Länge am freihangenden Seile, den ersten 10 Fuß vom Boden, den zweiten 15′ den dritten 20′ u. s. w. Diese Stäbe bilden für die Schüler Ruheorte, an welchen sie halten; später klettern wir mit einer Last bis an das obere Ende des freihängenden Seiles, ohne daß Stäbe an demselben fest gemacht werden, also auch ohne Ruheorte.

Der Lehrer wird diese Uebung nur dann vornehmen lassen, wenn die Zöglinge eingeturnt sind.

Sechste Uebung.

Am Strick klettern.

Diese Uebung unterscheidet sich von der ersten (am freihängenden Seile) nur dadurch, daß wir ein **dünnes** Seil hier anwenden, wodurch das Klettern sehr erschwert wird.

Siebente Uebung.

Auf dem Seile ausruhen.

Ein Schüler, welcher in allen Uebungen, von denen bisher die Rede war, wohl geübt ist, kann auch ohne die mindeste Gefahr versuchen, entweder während des Aufsteigens auf der Mitte des Seiles, oder wenn er dessen Höhe erreicht hat, sich auszuruhen. Wenn er dieses thun will, er sei in was immer für einer Höhe, so trägt Eine Hand die ganze Leibesschwere, die andere ergreift das Seil tiefer bei den Füßen, bringt dasselbe zur ersten und diese umfaßt beide Seilenden. Man kann auch, wenn das Seil nicht hart ist, das untere

Ende desselben über der Hand, welche den Leib hält, einige Male um ihn herumschlingen und sich auf dasselbe setzen, welches dem Kletternden Erholung gewährt.

Diese kann auch noch auf andere Art stattfinden. Der Uebende schlingt nämlich, wenn er ausruhen will, mit Hülfe eines Fußes das Seil zwei, drei Mal um das andere Bein und klemmt es mit Gewalt zwischen beide Füße: auf diese Art kann er einige Zeit ausruhen. Ist er damit nicht zufrieden, sondern will sich mehr Bequemlichkeit verschaffen, so streckt er die Hände ein wenig längs dem Seile und hält sich dort mit der Rechten daran fest, biegt sich und ergreift mit der Linken dasselbe unter den Füßen, erhebt sich auf den Füßen und wickelt das Seil verschiedene Male kreuzweis um Schultern, Hüften und um das Seil selbst, bis er sich wohl befestiget findet.

Achte Uebung.

Am schrägen Seile klettern.

Bei dieser anstrengenden Uebung hängt sich der Zögling mit Händen und Füßen an das Seil, greift dann wechselweise mit Händen und Füßen vor; man kann bei dieser Uebung ausruhen; indem man sich entweder rittlings, mit Aufschwung auf das Seil setzt, oder sich mit der Kniekehle eines Beines und dem Ellenbogen des entgegengesetzten Armes an dasselbe hängt.

Neunte Uebung.

Am Tau klettern, mit beiden Händen zumal.

Wie die dritte Uebung, nur daß beide Hände sich immer zugleich hinaufrutschend bewegen, also nicht über einander greifen.

Zehnte Uebung.

Die Wage am Tau.

Wir fassen das Tau mit beiden Händen so an, daß sie 4 Fuß von einander stehen, ziehen den Leib zu einem rechten Winkel mit dem Tau in die Höhe und bleiben so in der Schwebe.

Zweiter Abschnitt.

Zweite Reihe der zusammengesetzten Uebungen.

Diese Reihe enthält solche Uebungen, welche sowohl entsprechende als kreuzende Thätigkeiten des Leibes darbieten, aber immer obere und untere Gliedmaßen zugleich in Bewegung setzen.

Im erstern Fall sind es die entsprechenden Gliedmaßen, welche, theils oben, theils unten, zu gleicher Zeit arbeiten, also z. B. rechter Arm und rechtes Bein, während die kreuzenden Bewegungen darin bestehen, daß die entgegengesetzten (obern und untern) Gliedmaßen zu gleicher Zeit arbeiten, z. B. rechter Arm und linkes Bein.

Diese Reihe von Uebungen soll uns nicht nur Beweglichkeit und Kraft verschaffen, sondern namentlich auch dazu dienen, daß wir schnell, bestimmt und leicht den Schwerpunkt unsers Leibes finden.

Erste Uebung.

Das Gleichgewicht.

In der ersten Zeit strecken wir zu gleicher Zeit den rechten Fuß und den rechten Arm vorwärts, man bringt den rechten Fuß vor den linken, indem man auf den Zehen des letztern wiegt; der Arm macht dabei den Halbkreis und der Schüler sucht sich fest auf den Hüften zu halten; in der zweiten Zeit nimmt man die ursprüngliche Stellung wieder an.

Das Gleiche wird mit dem linken Fuß und linken Arme gemacht; hierauf folgt die Wechselbewegung; hernach die Doppelbewegung der Arme mit der Wechselbewegung der Beine.

Zweite Uebung.

Hochschritt.

In der ersten Zeit dieser Uebung bringt man den rechten Arm auf die Brust und zu gleicher Zeit hebt man den Absatz des rechten Fußes. In der zweiten hebt man den Arm gleichlaufend mit dem Ohr und bringt zumal das Knie gegen das Gesicht hinauf; der Arm fährt wieder auf die Brust und in demjenigen Augenblicke, in welchem er abwärts geht, wird auch der gehobene Fuß neben den andern gesetzt. — Diese Uebung wird mehreremale wiederholt.

Bei der Wechselbewegung legt man in der ersten Zeit die beiden Arme auf die Brust und hebt den rechten Absatz; in der zweiten streckt man den rechten Arm in die Höhe, der linke geht herunter, man hebt das rechte Knie und in dem Augenblicke, wo die beiden Arme in die erste Stellung auf die Brust zurückkehren, hebt man den linken Absatz. Diese Uebung muß oft wiederholt werden, bis wir sie in gleichem Zeitmaße ausführen können.

Um die Doppelbewegung der Arme, mit der Wechselbewegung der Füße zu machen, heben wir den rechten Absatz und bringen beide Hände auf die Brust; dann heben wir das Knie, während wir mit beiden Armen in die Höhe fahren; hierauf bringen wir beide Arme auf die Brust zurück und setzen zu gleicher Zeit den Fuß auf den Boden ab.

Man macht die gleiche Uebung mit dem linken Fuß und beiden Armen zu wiederholten Malen.

Dritte Uebung.

Halbkreis.

In der ersten Zeit dieser Uebung streckt man das Bein und den Arm zumal vorwärts, wie man es bei der zweiten Uebung der Arme (Halbkreis schlagen) gethan hat, indem man den Oberleib ruhig hält und den Arm in seiner ganzen Länge ausstreckt.

In der zweiten Zeit macht der Arm, sowie das Bein rückwärts hinter den stehenden Fuß sich stellt, kräftig diejenige Bewegung, welche wir in der dritten Uebung der Arme beschrieben haben (siehe: Erheben über den Kopf, gleichlaufend mit den Ohren).

Während der Doppelbewegung der Arme wechselt man mit den Beinen.

Vierte Uebung.

Arm und Bein seitwärts strecken.

Während man einen der Arme seitwärts ausstreckt, wird das entsprechende Bein gespreizt.

Die Wechselbewegung und Doppelbewegung werden ausgeführt, wie wir oben gesagt haben.

Fünfte Uebung.

Der Schulschritt mit doppelter Armbewegung.

In der ersten Zeit halten wir die Hände (mit den Rücken gegen einander gewendet) vor den Unterleib und heben den Haken eines Fußes; in der zweiten heben wir die Hände über den Kopf und fahren mit dem Knie gegen das Gesicht; in der dritten breiten wir die Arme auf beiden Seiten des Leibes, in der Höhe der Schultern aus, so daß die Fläche der Hand nach oben sieht, während wir das gehobene Bein vorwärts strecken, in der vierten klatschen wir die Hände am Rücken zusammen, setzen den Fuß einen Schritt vor den andern zu Boden und ziehen ihn dann wieder zurück neben den andern.

Sechste Uebung.

Armschlag, mit dem Fußtritt.

In der ersten Zeit bringt man den Arm auf die Brust, wie oben angegeben wurde, in der zweiten stößt man den Arm und das entsprechende Bein zumal, kräftig vor sich hin; hierauf folgt die Wechselbewegung, dann die Doppelbewegung der Arme, mit Wechselbewegung der Füße.

Während dieser Uebung kann der Lehrer sehen, welche Schüler ihren Schwerpunkt gefunden haben und welche nicht; denn die rasche Bewegung, welche man mit den beiden entsprechenden Gliedmassen ausführt, ist ganz geeignet, den Leib aus dem Gleichgewicht zu bringen, so wie er nicht fest in sich ruht.

Wenn die Schüler mit Sicherheit die angegebenen Uebungen auf der Stelle machen, so führen wir dieselbe im Vor- und Rückwärtsgehen aus; hierauf kreuzweise auf der Stelle, endlich kreuzweise im Vor- und Rückwärtsgehen.

Siebente Uebung.

Die Mühle.

In der ersten Zeit steigt ein Arm in die Höhe, gleichlaufend mit den Ohren und die Haken der Füße werden gehoben.

In der zweiten Zeit wird der gleichseitige Fuß gestreckt und der Arm mit nach hinten stehendem Daumen rückwärts, oder mit nach vorwärts stehenden Daumen nach vorn geschwungen, während wir auf den Zehen des andern Fußes ruhen.

In der dritten Zeit kehren wir in die erste Stellung zurück.

In der Wechselbewegung wird der kreuzende Fuß gehoben.

In der Doppelbewegung werden in der ersten Zeit beide Hände gleichlaufend mit den Ohren, ebenso beide Füße auf die Zehen gestellt; in der zweiten werden die Arme in verschiedenen Richtungen geschwungen.

Bei dieser Uebung ist die Doppelbewegung das Wesentliche.

Dritter Abschnitt.

Der Mast oder Kletterbaum.

Wiewohl das Baumklettern so bekannt ist, daß wir es hier nicht beschreiben müssen, so bemerken wir doch im Vorbeigehen, daß die Behauptung, der Kletternde müsse den Leib vom Stamme fern halten, unrichtig ist. Es verhält sich mit dieser Uebung, wie mit dem Seil, der gewöhnlichen Leiter und der Strickleiter; je mehr man nämlich den Leib von dem zu erklimmenden Gegenstand wegbringt, desto schwieriger macht man sich die Uebung. Der Beweis unsers Satzes liegt hauptsächlich in der Erfahrung, welche wir täglich auf dem Turnplatze machen können, daß nämlich einige Zöglinge an einem Maste, welchen sie nicht zu umspannen im Stande sind, hinaufklettern und dann an demselben herunter gehen, ohne Hülfe der Beine: diese gleichen Uebungen können sie aber nicht zu Stande bringen, wenn sie den Leib fern vom Stamme hielten.

Unterscheiden wir den Mast, welchen der Kletternde gerade noch mit den Armen umspannen kann, von dem dickern. Bei jenem umspannt derjenige Zögling, welcher im Klettern es weit gebracht hat, den Umfang mit den Armen, legt die Finger in einander und schließt sie fest; mit den Beinen klammert er sich so an den Stamm an, daß er die untersten Gesäßmuskeln, das Inwendige der herausgedrehten Schenkel, die Kniekehlen, die Waden und überhaupt die Beine bis zu den Haken auf den Stamm drückt. In dieser Stellung klettert er mit gefalteten Händen stoßweise am Stamme herauf und ebenso herunter. Je kräftiger wir nun den Unterleib und die Beine ausgebildet haben, desto entfernter können wir den Oberleib vom Stamme halten, um die Aufgabe zu erschweren.

Wenn wir diese letzte Uebung zur Fertigkeit gebracht haben, was aber viele Arbeit erfodert, so lassen wir die gefalteten Hände in der so eben beschriebenen Stellung los, klammern mit aller Kraft die Beine an den Mast an und lassen den Oberleib sich langsam in die wagrechte Stellung herabsenken, so daß immer mehr die Gesäßmuskeln sich an den Mast anschließen; die Arme halten wir ungezwungen längs den Hüften. Bei dieser Uebung fühlt der Zögling selbst, wie viel er wagen darf; hält aber der Lehrer dafür, daß er derselben noch nicht ganz sicher sei, so gestatte er ihm nicht, dieselbe in einer solchen Höhe zu machen, in welcher er ihm nicht mit der Hand nahe sein kann und von welcher herab ein Fall gefährliche Folgen haben müßte.

Von der wagrechten Stellung aus kehrt unser Zögling langsam zum Maste zurück.

Wenn ein Turner in seiner Jugend häufig kletterte, sei es an Bäumen oder anderwärts, z. B. an den Masten der Schiffe, an Glockenseilen dieses männerstärkende Werk trieb, so wird er die letzte Uebung dennoch nicht sofort machen können und der Lehrer wird mit derselben ihm die Ueberlegenheit des Eingeturnten über den einseitig Ausgebilderen fühlbar machen; wir gestehn aber, daß dieselbe zu den schwierigsten gehört.

Das Klettern am Maste strengt sehr an, die dabei arbeitenden Muskeln werden stark zusammengezogen, daher Ermüdung in denselben und ein gewisser Schmerz, besonders am zweiten und dritten Tage nach der Arbeit sich einfindet; ein Schmerz, wie wenn die leidenden Muskeln aus einander gezerrt und die Gelenke steif wären, wiewohl das Alter, das Geschlecht, das Temperament und vor allem aus die Leibeskraft des Einzelnen einen fühlbaren Unterschied darin machen. Jetzt wird der Lehrer begreifen, warum wir bei allen Uebungen so viele Zeiten festgesetzt haben, weil jede Zeit eine kleine Dauer für die Ruhe gewährt; ferner wird er einsehn, daß man nicht nur im Allgemeinen die verschiedenen Glied-

maßen gleichmäßig üben, sondern auch in jeder Unterrichtsstunde, sowohl den obern als den untern Theil des Leibes in Thätigkeit setzen soll, damit nämlich die jeweilig nicht beschäftigten Glieder sich von der Anstrengung erholen.

Anfänglich wird der Zögling einige Zeit lang jenen Schmerz empfinden, gegen welchen wir als Hülfsmittel lediglich anempfehlen, die leidenden Theile vorsichtig des Tages 3 — 4 Male mit kaltem Wasser zu waschen: man stelle sich aber jenen Schmerz nicht allzu unangenehm vor; denn es liegt in demselben ein Gefühl der Befriedigung, der Ruhe, welches wohlthätig wirkt. Die meisten werden in diesem leidenden Zustande wohl schon einmal gewesen sein, weil er jeder ungewohnten Anstrengung folgt, nach einer harten Arbeit, nach einem erschöpfenden Ritte, nach einem Dauergange.

Wie soll sich nun der Lehrer bei dieser Erscheinung verhalten?

Wenn derselbe genau unsere Vorschriften ausgeführt hat, so tritt dieser Schmerz bei seinen Zöglingen in geringem Grade ein und er fährt mit der gleichen Mäßigung, wie bisanhin fort; nach und nach verschwindet der Schmerz, es tritt bloß die naturgemäße Ermüdung ein, und ein tüchtiger Schlaf entläßt den Turner, wie einen Neugebornen aus seinen Armen.

Die kurzen und lebhaften Bewegungen, welche oft wiederholt werden, sind diejenigen, welche der Gesundheit des Leibes frommen, aber auch am meisten jenes Gefühl des Schmerzes erregen; so wie sie ohne darauf folgenden Schmerz ausgeführt werden können, hat der Turner bereits einen schönen Preis errungen; denn er ist die erste Stufe der Geschmeidigkeit und Stärke seines Leibes hinangestiegen, woraufhin ihm der weitere Gang viel leichter wird; weil auch hier der Anfang schwer ist.

Das Klettern am Mast paßt gut zum Schluß des Unterrichts. —

Vierter Abschnitt.

Uebungen an der Leiter.

Jede ordentliche Leiter kann zu unserm Vorhaben dienen, wenn sie auch nur zwanzig Sprossen hält; um sie fest zu machen, stellen wir sie unten an einen Baum, oder an einen Balken, oder schlagen zwei Pflöcke in den Boden und binden sie aus Vorsicht oben fest.

Erste Uebung.

Mit den Armen an der Leiter herunter.

Der Zögling steigt auf gewöhnliche Weise bis zu der zehnten Sprosse; dort angekommen, hält er sich mit der linken Hand fest, fährt mit der rechten Hand und mit dem rechten Fuße von außen auf die nämliche Sprosse, auf welcher diese linken Theile sich befinden; sobald er sich fest fühlt, bringt er auch die linke Hand und den linken Fuß auswendig neben die schon dorthin gesetzten rechten, durch welche Bewegung er ganz auf diejenige Seite der Leiter kommt, welche der gewöhnlich gebrauchten entgegengesetzt ist. In dieser Stellung hält er sich mit aller Kraft an jener Sprosse, auf welcher die Hände aufgesetzt sind, macht die Füße frei, so daß sie herab hängen, und fängt an mit Hülfe der Hände von einer Sprosse zur andern hinab zu steigen, indem er jeweilig eine Hand auf die untere Sprosse setzt, ohne die Leiter mit den Füßen zu berühren, welche dabei geschlossen, anfänglich hinaufgezogen, bei geübten Schülern gestreckt sein müssen. Die Arbeit bei dieser Uebung besteht darin, daß die eine (obere) Hand den Leib hinaufzieht, die andere aber, sobald sie den

untern Sprossen ergriffen hat, stemmt. Diese Uebung muß oft wiederholt werden, bis der Schüler von der ganzen Höhe der Leiter mit Leichtigkeit herabsteigt.

Der Lehrer wird endlich die Schüler dahin bringen, daß sie dabei keine andere Bewegung machen, als das senkrechte ganz ruhige Herabsenken des gestreckten Leibes und das Heruntergreifen je eines Armes; dabei sollen sie sich immer hoch halten, d. h. der Oberarm geht längs der Brust hinunter und der Unterarm vom Ellbogen an wieder längs der Brust hinauf, so daß die Hände, wenn sie an den Sprossen halten, in der Höhe des Kinnes sich befinden; greift der rechte Arm herunter, so behauptet der Leib mit Hülfe der linken Hand seine Stellung, der rechte Arm krümmt sich ein wenig, so wie er die untere Sprosse erfaßt hat, stemmt dabei und trägt den Leib; nun läßt die linke Hand los und faßt, ohne sich weit vom Leibe zum entfernen, die Sprosse, auf welcher der rechte Arm sich stützt, bleibt einen Augenblick und ergreift in der gleichen Art, wie vorher, die nun folgende Sprosse.

Zweite Uebung.

Die Leiter hinauf auf der äußern Seite.

An der Leiter, die in einem Winkel von fünfzehn Graden oder auch senkrechter gestellt ist, ergreift der Schüler, indem er unten an der äußern (verkehrten) Seite derselben, d. h. an derjenigen Seite der Leiter steht, auf welcher man gewöhnlich nicht hinaufsteigt, so hoch als möglich mit beiden Händen eine der Sprossen, gibt sich mit den Beinen einen Schwung nach oben, gegen die nächste höhere Sprosse und greift nach derselben mit einer Hand; so wie er sie erfaßt hat, zieht er den Leib hinauf und fährt mit der andern Hand neben diejenige, welche nun an der höhern Sprosse hält; so geht es fort, bis zu der obersten Sprosse.

Wir steigen mit der entgegengesetzten Bewegung herunter, wie wir es in der vorhergehenden Uebung beschrieben haben.

Wenn wir auf diese Weise leicht an der Leiter handeln,

(auf den Händen gehen), so schreiten wir zu den beiden folgenden Uebungen.

Dritte und vierte Uebung.

Eine Sprosse überspringen.

Wie in der vorhergehenden Uebung greifen wir vom Boden aus, nach der höchsten Sprosse, geben uns einen Schwung und fahren mit der rechten Hand — über die nächste Sprosse weg — nach der dritten, indem wir die linke Hand mit eieinem Zuge von der ersten Sprosse weg, ebenfalls nach der dritten bringen; hierauf faßt die linke Hand die fünfte Sprosse und die rechte wird auf eben dieselbe gebracht, dann faßt die rechte Hand die siebente Sprosse, u. s. w.

Wir steigern die Schwierigkeit dieser Uebung, indem wir eine Zeit weglassen und zwar so, daß die Hand, welche die zweite Bewegung macht, nicht neben die erste gebracht wird, sondern sogleich von der ersten zur fünften Sprosse greift. Dieß ist die vierte Uebung.

In der vierten Uebung ergreift also die rechte Hand die dritte Sprosse und die linke sofort die fünfte, die linke wiederum die siebente, die rechte die neunte.

Bei diesen beiden Uebungen, befindet sich die Brust jeweilig wenigstens in der Höhe der untern Hand; das Herabsteigen geschieht immer mit den entgegengesetzten Bewegungen.

Fünfte Uebung.

Am Brett klettern.

Wir nehmen die in Bild 31 angegebene Stellung an, bringen eine Hand um die andere an der Kante des Brettes vorwärts, indem wir mit den Füßen kräftig auf dasselbe drücken, mit den Händen aber nachziehen.

Jedes Brett dient uns zu dieser Uebung; wir lehnen dasselbe oben an den Kletterbaum, oder an die festgemachte Leiter und schlagen zwei Pflöcke auf beiden Seiten desselben in den Boden ein, um es fest zu halten.

Hat ein Schüler das Brett so weit erklommen, daß er den Mast oder die Leiter erreichen kann, so umschlingt er, insofern das Brett am Maste angelehnt ist, mit dem rechten Arme unten am Brett denselben, zieht den Leib auf die rechte Seite, bringt den linken Arm zwischen das Brett und den Mast, zieht das rechte Bein nach, umklammert denselben, sich immer mehr rechts ziehend mit dem rechten Beine, bringt das linke Bein ebenfalls vom Brette weg, umklammert den Mast ebenfalls mit demselben und gleitet herunter.

Das Klettern am Brett ist nicht so gar schwierig, wohl aber der Uebergang vom Brette zum Mast; daher kehrt der Zögling anfänglich mit der dem Hinaufsteigen entgegengesetzten Bewegung auf dem Brett zurück, wobei der Lehrer ihn unterstützt, indem er den jeweilig untern Fuß des Schülers an dem Haken so hält, daß der Herabsteigende an des Lehrers Hand einen Stützpunkt gewinnt; dieses Heruntersteigen ist weit schwieriger, als das Heraufgehn, so daß wir das Brett, wenn es über 14 Fuß lang ist, absägen.

Es gibt noch mehrere Uebungen an der Leiter und dem Brette, welche recht nützlich sind; da der Lehrer sie von selbst erfinden wird, deuten wir sie hier nur kurz an, um Raum zu gewinnen, z. B. das einhändige und das zweihändige (d. h. daß nur eine Hand oder beide Hände zu gleicher Zeit vorwärts gebracht werden) Hinaufklimmen an den Kanten des Brettes oder an den Rasen der Leiter; ferner das Hinaufgehn auf der innern, d. h. auf der gewöhnlich gebrauchten Seite der Leiter, ohne die Hände zu gebrauchen, bei welcher Uebung der Leib das Gleichgewicht sucht und sich ein wenig gegen die Leiter neigt. Die letzte dieser Uebungen ist nicht so schwierig, wie sie scheint und kann in vielen Fällen großen Nutzen gewähren.

Fünfter Abschnitt.

Schwingen (Voltigiren).

Unter diesem Namen begreifen wir alle Sprünge, welche man, die Hände gestützt auf bewegliche oder unbewegliche Gegenstände, macht, insofern man dieselben überspringen, oder sich von ihnen entfernen will. Das Aufstemmen der Hände dient, theils um beim Sprunge den Leib leichter zu heben, theils um im Falle der Noth die Heftigkeit des Sturzes zu vermindern.

In jeder Hinsicht kann das Schwingen als eine der wichtigsten Leibesübungen betrachtet werden; denn es bietet nicht nur den Reitern Mittel dar, gefährliche Stürze zu vermeiden, sondern macht auch überhaupt geschickt, sich aus vielen gefahrvollen Lagen schnell und sicher zu retten. Es ist ferner unter allen zusammengesetzten Uebungen, welche uns die Turnkunst darbietet, das Schwimmen und das Ringen ausgenommen, zur Stärkung aller Leibestheile das zweckmäßigste und wirksamste Mittel. Die heftigen und häufigen Erschütterungen, die man in den verschiedenen Bewegungen des Schwingens erleidet, die Nothwendigkeit der schnell abwechselnden Thätigkeit und Anstrengung bald dieser, bald jener Glieder, machen zusehends stärker und flinker. Das Schwingen ist endlich abwechselnd, erfreut und ermuthigt auch die Ungeschicktern.

Erste Uebung.

Der rechte Winkel, am runden Balken (oder Schwebebaum, oder wagrechter Mast).

Der Schüler stellt sich neben einen festen, runden, wagrecht liegenden Balken, oder neben das beim Reck benutzte

Gerüste, setzt seine Hände auf den Balken, welcher in der Höhe der Hüften sich befinden muß, und hebt sich, bis die Mitte des Schenkels sich in der Höhe der Hände befindet, indem er den Leib ganz gerade hält, er streckt ein Bein so hoch als möglich und in der gleichen Linie mit dem Balken: er bleibt einen Augenblick in dieser Stellung (siehe Bild 32), zieht das Bein wieder an sich und macht die gleiche Uebung mit dem andern Bein und läßt sich erst wieder auf den Boden nieder, nachdem er abwechselnd das rechte und das linke Bein gestreckt hat.

Zweite Uebung.

Sich rittlings setzen.

Haben wir die vorhergehende Uebung, in welcher ein Bein gerade seitwärts ausgestreckt wird, genommen, so bringen wir die Leibesschwere auf die linke Hand, fahren mit dem gestreckten rechten Bein über den Mast hin, lassen die Hände los, richten uns gerade auf (d. h. der Schüler nimmt eine der Grundstellung entsprechende Haltung an), mit den Armen längs den Schenkeln, und bleiben so sitzen.

Um abzusteigen, biegt man den Oberleib ein wenig vor und bringt das gestreckte Bein wieder zurück über den Balken, zieht es an das andere heran und läßt sich auf den Boden nieder; auch beim Heruntersteigen trägt die linke Hand zum größern Theile das Gewicht des Leibes.

Dritte Uebung.

Gleichgewicht auf den Händen.

Sobald unsere Schüler die vorhergehende Uebung mit Leichtigkeit ausführen, setzen sie sich rittlings auf den Balken, auf das Wort: Hoch! heben sie sich auf den Händen, bringen die Kniee so nahe als möglich an das Kinn und halten sich auf diese Weise im Gleichgewicht, bis der Lehrer das Wort: Ruhe! gibt, nach welchem sie sich sachte auf den Boden niederlassen.

Auf das Wort: Hoch vorwärts! heben sich die Schüler wieder im Gleichgewicht auf den Händen und suchen vorwärts zu kommen, indem sie sich der Hände allein bedienen. Zu diesem Endzweck rutscht die eine Hand, z. B. die rechte, auf dem Balken so weit vor, bis der Daumen der linken Hand sich unmittelbar neben der rechten befindet; indem man stets den Oberleib mit hinaufgezogenen Beinen so hoch als möglich hält. Während dieser Uebung muß der Leib unbeweglich bleiben und die Bewegung der Hände immer gleich sein, d. h. keine Hand soll weiter vorrücken als die andere.

Vierte Uebung.

Rückwärts rutschen.

Können unsere Schüler die ganze Länge des Balkens im Gleichgewicht auf den Händen zurücklegen (wie wir in der vorhergehenden Uebung beschrieben), so versuchen wir das Gleiche rückwärts, den Leib und die Beine nach vorn gerichtet, machen wir mit den Händen diejenige Bewegung, welche der vorhergehenden entgegengesetzt ist.

Fünfte Uebung.

Gleichgewicht auf den Füßen.

Befindet sich der Schüler im Gleichgewicht auf den Händen, will sich aber auf den Balken stellen, so bringt er den Oberleib und die gegen das Kinn zurückgebogenen Beine so hoch als möglich, damit die Füße ohne Schwierigkeit auf den Balken gesetzt werden können, indem der Absatz des rechten Fußes vor die Spanne des linken gebracht wird; hierauf gibt er sich einer kleinen Schwung mit den Händen rückwärts, die er sofort losläßt, — richtet sich auf und läßt die Arme, mit geschlossenen Fäusten ruhig am Leibe herunter hängen.

Um wieder in die erste Stellung zu gelangen; biegt man die Kniee, zieht sie herauf, setzt die Hände auf den Balken, macht das Gleichgewicht auf den Händen und setzt sich, indem die Beine den Balken verlassen, leicht in die Reiterstellung.

Wenn wir auf dem Maste stehen, können wir eine Menge Uebungen des Gleichgewichtes machen, indem wir theils Bewegungen stehenden Fußes, mit den Armen, mit dem Leibe vornehmen, theils uns wenden und kehren. Der Lehrer wird bemerken, wie schnell der jugendliche Leib große Sicherheit im Auffinden des Gleichgewichtes erlangt; wir anempfehlen, zwei Schüler auf den Balken sich erheben zu lassen; sie versuchen, einander, mit den Armen fechtend, aus dem Gleichgewicht zu bringen, wobei aber keiner eine Faust machen, oder gegen das Gesicht stoßen darf. Sie gehen auch bei einander vorbei, indem sie mit den Armen sich gegenseitig umfassen und der eine, seinen vorwärts gesetzten Fuß zwischen die anderthalb Schuh auseinanderstehenden Füße des Andern stellt, worauf beide sich drehen.

Diese Uebungen nehmen wir besonders dann vor, wenn die Arme der Zöglinge ermüdet sind und bemerken jedes Mal ihre Freude daran.

Sechste Uebung.

Den Balken unten berühren.

Wie immer bei diesen Uebungen, so steht auch jetzt der Balken in der Höhe der Hüften unserer Zöglinge. Der Schüler reitet auf dem Baum, setzt seine beiden Hände, die Nägel nach vorn, auf denselben, hebt sich mit Schwung der Füße und die Arme stemmend, auf die Hände, und indem er die Kniee gegen das Kinn hinaufzieht, versucht er mit dem obern Theile der Füße, den Balken unten zu berühren.

Siebente Uebung.

Oben berühren.

Führen wir mit Leichtigkeit die vorhergehende Uebung aus, so berühren wir den Balken nicht mehr unten, sondern geben uns einen Schwung und setzen beide Füße zu gleicher Zeit platt auf diejenige Stelle, welche die rechte Hand einnahm,

während dieselbe den Balken losläßt, um eben Platz zu machen für die Füße.

Der Lehrer soll die sechste und die siebente Uebung so lange wiederholen, bis die Schüler dieselben ohne alle Schwierigkeit und ganz sicher ausführen: denn sonst werden sie den entsprechenden Schwung nie ohne Gefahr unternehmen.

Achte Uebung.

Der Schwung hinüber in zwei Zeiten.

Wir befinden uns auf beiden Händen, wie in der ersten Uebung, geben uns einen kleinen Schwung, indem wir den Leib ein wenig in der Richtung des Balkens senken, ziehen die Kniee kräftig gegen das Gesicht hinauf und schwingen die beiden zusammengehaltenen Füße in der Richtung der rechten Hand, während die linke den Leib trägt und leitet; die rechte Hand läßt sofort los, wie unser Leib über den Balken weg ist. Bei dieser Uebung bleiben die Kniee hoch gegen das Kinn gehalten, bis wir uns auf den Boden senken, d. h. bis die Hand gewichen und der Balken übersprungen war.

Der Turner wird die Hand, welche den Leib stützt und leitet, hier die linke Hand, auf den Balken so legen, daß die Nägel nach vorn gerichtet sind, mithin kann er mit beiden Händen einen allfälligen Sturz unschädlich machen; denn auch die linke Hand wird von dem Augenblicke an, in welchem wir uns senken, frei und hat ja bereits die Stellung, welche geeignet ist, uns zu schirmen. Nach mehrfacher Uebung dieses Schwunges auf die rechte Seite, machen wir ihn nun links, wobei natürlich die linke Hand den Füßen weicht, die rechte aber den Leib trägt und leitet.

Neunte Uebung.

Der Schwung hinüber in Einer Zeit, ohne Anlauf.

Wenn ein Mal unsere Schüler den Schwung in zwei Zeiten ohne allen Fehl und mit Zuverlässigkeit ausführen, dürfen wir mit ihnen den Schwung in Einer Zeit unternehmen.

Die Hände werden auf den zu überspringenden Gegenstand gelegt und gestreckt, die Nägel nach vorn, die Hüften und die Kniee gebogen; nun schwingen wir uns vermittelst der Füße und ziehen uns mit den Armen hinüber (auf die andere Seite des Balkens), wobei wir die Kniee gegen das Kinn hinaufgezogen halten und die Beine nach vorn ausstrecken, wenn wir uns senken.

Zehnte Uebung.

Schwung hinüber, mit Anlauf.

Zum Schwung mit Anlauf stellt man sich einige Schritte vom Balken weg, springt auf ihn zu und macht in der Entfernung von einem Schritte einen Vorsprung, stellt die Hände fest auf den Balken ab und setzt nun über denselben weg.

Der Vorsprung ist ein kleiner, einleitender Sprung zum Schwung, vermittelst dessen man über den Gegenstand weg kommt.

Um die Heftigkeit des Niedersprunges zu brechen, muß die linke Hand, wenn man rechts springt, den Leib so weit als möglich fortstoßen und die Füße müssen ebenso wohl geschlossen, als so gestreckt werden, daß wir auf die Zehen beider Füße zumal fallen.

Der Schwung hinüber, mit oder ohne Anlauf, ist derjenige, welcher uns im Leben von entscheidendem Nutzen sein kann; wenn wir z. B. von einem überlegenen Feinde (Menschen oder Thiere) verfolgt werden, schwingen wir uns über die Mauer, über die Hecke und dürfen getrost, wenn wir in der angegebenen Weise die Bewegungen gemacht haben, den Niedersprung erwarten, sollte auch die jenseitige Tiefe 20 Fuß messen, wie das bei Wällen einer Festung, bei hohem Ufer eines Flusses, in Gebirgsgegenden häufig der Fall ist.

Sechster Abschnitt.

Das Ringen.

Das **Ringen** oder, wie die Berneroberländer es heißen, das Schwingen, gewährt seine besondern Vortheile; indem es nicht nur unsern Leib stärkt, sondern uns auch mit Muth und Ausdauer waffnet. Voraus aber finden wir es schön, weil wir bei der heftigsten Anstrengung des Leibes kaltblütig bleiben und mit blitzschneller Geistesgegenwart dem Gegner zuvor kommen, wenn er angreift und jede Blöße, die er uns gibt, benutzen müssen.

Eine langjährige Erfahrung zeigte uns, wie das Ringen auf die sittliche Stärke der Zöglinge einen wohlthätigen Einfluß ausübte; denn nicht nur steigerte es die Mannhaftigkeit ihres Sinnes, sondern es gab ihnen auch einen gewissen Edelmuth und gewöhnt sie der **falschen** Ehrliebe, dem **unächten** Schamgefühl zu widerstehen, indem sie den Kampf mit einem Stärkern, wobei sie die Niederlage voraussehen, nicht ausschlagen.

Wir wollen nichts wissen von dem rohen Kampfe wilder Völker, von dem Faustschlage der Alten und von dem Boxen der Engländer; sondern hier handelt es sich um Uebungen, welche theils unter Aufsicht des Lehrers gemacht werden, theils nicht gegen die Vernunft streiten, wie der Faustschlag der Alten und jene englische Sitte.

Manche werden einwenden, daß nach unsern Grundsätzen der Kampf der Wilden und das Boxen auch gelehrt werden müßten, weil man im Leben vielleicht davon Anwendung ma-

chen könne; allein man lasse nur getrost einen unserer alten Zöglinge gegen einen Boxer oder gegen einen nordamerikanischen Wilden gehen; denn noch haben immer die englischen, die deutschen, die skandinavischen Matrosen beim Ringen die Wilden überwunden; unter den Matrosen aber behaupteten unsere Schüler den ersten Rang, nicht immer, weil sie gerade die stärksten waren, sondern weil sie Gewandtheit mit der Stärke verbanden. Was das Boxen anlangt, so nehmen die Führer und Träger in den schweizerischen Alpengegenden mit ausgerecktem Arm den Boxer beim Kragen und drücken ihn so, daß ihm die Lust und die Kraft zu seinen Faustschlägen vergeht, wie wir das öfters sahen; und es ist noch nicht lange her, daß in einem hitzigen Kampfe die boxenden Engländer von einer ungefähr gleichen Anzahl Oberländern besiegt und sehr unsanft behandelt wurden, weil die Insulaner sie vorher auf mannigfache Weise gereizt hatten.

Beim Ringen kommen wir in eine Menge verschiedener Stellungen, in welchen wir unsere Muskeln üben und zwar gibt es unter ihnen solche, welche man sonst nicht ausführen kann; ferner erlernen wir manche Vortheile, welche uns eine unbestreitbare Ueberlegenheit über den Nichtgeübten mit gleichen Kräften geben; diese Vortheile bestehen in Handgriffen und Bewegungen, oft auch nur in einer Stellung.

Wiewohl nun die Entlibucher und die Emmenthaler und andere Aelpler die verschiedenen Bewegungen oder wie sie dieselben nennen, Schwünge, mit verschiedenen Namen bezeichnen, eine Menge Vorschriften aufstellen und überhaupt das Ringen, wenn auch nicht systematisch einüben, doch mit Beachtung sehr vieler Regeln und gewissermaßen schulgerecht betreiben, so lassen wir hingegen bei dieser Uebung die Zöglinge möglichst frei walten; denn hier gilt es hauptsächlich, daß jeder mit seiner Kraft, seiner Gewandtheit, seiner Geistesgegenwart und seiner List den Sieg erringe; da heißt es: Paß auf, und hilf dir!

Unsere Zöglinge haben bereits ihre Gliedmaßen gestärkt

und geschmeidigt, den Schwerpunkt gefunden, sie behaupten das Gleichgewicht in Stellungen, in welchen andere sich nicht halten; daher bleiben ihre Bewegungen in ihrer Gewalt, zusammengehalten, sie erschöpfen ihnen den Athem nicht: laßt sie also in dieser Uebung so frei als möglich sich entwickeln.

Der Boden zum Ringen muß fest sein, bedeckt mit einem kurzen Grase oder mit Sand, mit Gerwerlohe, welche nicht tiefer als einen Zoll liegen. Wenn der Boden zu hart ist, so gleiten oft die Ringenden; liegt der Sand oder die Gerwerlohe zu hoch, so werden einerseits die Ringenden zu bald müde, anderseits kommt ihnen, wenn sie am Boden liegen, eher Staub in die Augen, als wenn der Kampf auf dem Rasen vor sich geht; wir lassen aber von Zeit zu Zeit dennoch auch auf hartem Boden ringen.

Wie wir überhaupt auf dem Turnplatze nicht gerne Stiefel mit hohen Absätzen oder ähnliche Schuhe sehen, weil sie schon beim Abspringen und Niederspringen gefährlich sind, so verstaucht man noch viel eher in denselben den Fuß beim Ringen. — Die Hemdärmel werden über die Ellbogen zurückgestülpt, der Hemdekragen aufgeknüpft und die Hosenschnallen los gemacht; dann entfernen wir aus den Taschen Alles, was uns in den Bewegungen hemmen kann oder was hart ist.

Zur Schonung der Kleider, besonders der Hosen, anempfehlen wir die Ringhosen. Sie gleichen ganz den Schwimmhöschen, nur daß sie weiter gegen das Knie herabreichen, weil der Gegner dieselben bis in die Mitte des Schenkels aufrollen und an denselben uns packen darf. Da sie aus gröbster (jedoch starker) Leinwand verfertigt werden, so sind sie sehr wohlfeil; zwei Paar genügen auf einem Turnplatz. Sind Schwinghosen da, so streifen wir nur dieselben über unsere Hosen, und binden sie an einer der Hüften fest.

Die Ringenden beachten nun jede Bewegung des Gegners, besonders der Füße, um in dem Augenblicke ihn umzuwerfen, wo derselbe aus dem Gleichgewichte kommt, oder durch einen

falsch geführten Angriff, wobei nicht alle seine Kräfte zusammenwirken, in eine schlechte Stellung geräth.

Um im Ringen aus den vorhandenen Kräften den möglichsten Vortheil zu ziehen, müssen wir die Stellungen kennen, in welchen unsere Leibesthätigkeit den meisten Erfolg hat, und wissen, wie der Hebel anzuwenden ist.

In der Mehrzahl der Fälle glaubt sich derjenige, welcher irgend ein Uebergewicht erlangt hat, des Sieges sicher und gibt in der Kraftanstrengung nach, während derjenige, welcher seine Niederlage voraussieht, sich zusammen nimmt, (insofern er nämlich beharrlich ist) und einen letzten Versuch wagt. Jener wird verdutzt, da er den nachhaltigen Widerstand oder einen neuen Angriff gar nicht erwartet hatte und es geht ihm der Sieg verloren; darum darf sich kein Ringer der Sorglosigkeit überlassen, bis der Genosse die Niederlage erklärt hat und hinwiederum, wenn er im Nachtheile ist, nicht den Muth verlieren, so lange er noch irgend welche Kraft besitzt. Daher lassen auch unsere Schüler von einander nicht ab; schon scheint die Niederlage des einen sicher zu sein, da fühlt der andere, daß er zu der entscheidenden Bewegung nicht Kraft genug habe und sammelt sich einen Augenblick; mittlerweile aber hat der Schwächere sich auch wieder erholt und wir sehen die Unermüdlichen von Neuem das Ringen beginnen. Je länger der Kampf dauert, mit desto mehr Spannung betrachtet die Riege das streitende Paar; allein dessen ungeachtet darf kein Zuschauer einem der Ringenden etwas zurufen; über dieselben, aber nicht mit denselben, mögen sie sprechen.

Wenn wir uns zum Ringen fertig gemacht haben, so blicken wir dem Gegner ins Weiße vom Auge, mit der an uns selbst gerichteten Frage, ob er zu denjenigen gehöre, welche sich von einem raschen, ersten Angriffe überwältigen lassen, oder ob er denselben abweisend, seine Kraft zusammenhalten könne, wodurch wir (die Angreifenden) schon in eine nachtheilige Lage gekommen wären; oder aber, wir lassen

ihn, wenn er ungestümer Natur ist, angreifen und sich erschöpfen, bis wir merken, daß er nicht mehr die gleiche Kraft aufwenden kann; dann erst gehen wir zum Angriff über. — Junge oder hitzige Leute brauchen gewöhnlich beim ersten Angriff die ihnen zu Gebote stehenden Mittel auf.

Da wir sehr selten einen Gegner finden, welcher nicht auch seine schwachen Seiten hat, so ist unsere zweite Geistesthätigkeit, wenn wir den Kampf anheben, seine Blößen zu erspähn. Beim ersten Blick sieht der geübte Turner, ob z. B. die Arme oder Beine des Gegners stärker ausgebildet seien, ob er eine gute Brust besitze und richtet dem gemäß sein Verhalten ein.

Ist der Genosse größer und stärker und also auch schwerer am Gewichte als wir, so bieten wir alle Gewandtheit und List auf, ihn zu vielen Bewegungen zu veranlassen, ihn dadurch zu ermüden; wir weichen ihm aus, sparen unsere Kräfte und machen erst entscheidende Bewegungen, wenn die Anstrengung ihn etwas geschwächt hat. Gelang es ihm aber dennoch, uns so zu fassen, daß die Schwere seines Leibes nachtheilig auf uns einwirkt, so wenden wir unser letztes Vermögen an, um diese Stellung ihm unhaltbar zu machen, umschlingt er z. B. uns mit seinen Armen, so packen wir ihn mit beiden Armen am Hals und drücken dieselben so fest als möglich zusammen, damit er aus Mangel an Athem, die Kraft verlierend, loslosse, jedes unserer Beine schlingt sich um eines der seinigen (wie wir in der ersten Uebung am freihängenden Seile es gemacht haben), so daß er einerseits mit seinen Beinen nichts anfangen kann, anderseits unser ganzes Gewicht tragen muß. Wir führen dieses Beispiel an, weil die meisten glauben, sie seien verloren, wenn ein stärkerer Gegner mit den Armen sie umspannt, oder vom Boden gehoben hat.

Wir werden uns überzeugt haben, daß zwar das Ringen nur im Ringen erlernt wird, unsere Schüler aber eine schöne

Mitgift in diese Ehe bringen, wenn wir sie zudem noch folgende Vorübungen durchmachen lassen.

Vorübungen zum Ringen.

Erste Uebung.

Das Viereck.

Die beiden Turner nehmen die Stellung an, welche Bild 32 darbietet und versuchen gegenseitig sich hinüber zu ziehen.

Wenn die linke Hand die eigene Rechte hält, so steht der rechte Fuß vorn, d. h. wenn beide Kämpfer mit der linken Hand die eigene rechte anfassen und auf diese Weise mit eben dieser rechten die linke des Gegners ergreifen, setzen sie den rechten Fuß einen Schuh vor den linken. Wenn aber jeder Ringer mit der Rechten die eigene Linke und mit der Linken die Rechte des Gegners ergreift, so steht der linke Fuß vorn. Haben wir unsere Stellung eingenommen, so sammeln wir alle Kräfte, legen das Gleichgewicht auf dasjenige Bein, welches rückwärts steht, biegen die Hüften ein wenig zurück, drücken mit den Fußsohlen auf den Boden, krümmen unsere Arme kräftig rückwärts gegen den Leib und ziehen den Gegner gegen uns. Dieser wendet die gleichen Mittel an, bis er den Boden verliert, d. h. bis er trotz dem Widerstand von uns so gezogen wird, daß er seine Stellung in der Richtung gegen uns hin verändert.

Führen wir diese Uebung rasch und genau aus, und wenden wir beim ersten Zug alle unsere Kräfte auf, um den Gegner an uns zu ziehn, so gelingt es uns oft, denselben wegzuschleppen, ohne daß er wieder Fuß fassen kann.

Zweite Uebung.

Vorwärts sich senken.

Die Schüler stellen sich auf eine Linie, der Lehrer gibt

ihnen das Wort: vorwärts senken, worauf sie die Beine biegen und beide Hände vor die Füße stellen. Dann richten sie die Hände aus, so daß dieselben unter die Schultern auf den Boden zu stehen kommen, während sie die Arme gestemmt, die Finger nach außen und die Glieder gestreckt halten, das Schwergewicht des Leibes aber, mit den Armen und den Zehen tragen.

Auf das Wort: eins nieder, neigt sich der Turner mit der ganzen Leibeslänge so tief als er kann, gegen den Boden, indem er die Arme auswärts biegt, alle Gelenke aber gestreckt hält, und bleibt in dieser Stellung bis zum Wort: hoch zwei, nach welchem er die erste Stellung annimmt, man fährt nun mit langsamem Heben und Senken fort, im gleichen Zeitmaße, bis zum Wort: auf.

Man kann in der angegebenen Stellung auf die Arme sich stützen und mit den Füßen einen Kreis beschreiben, ohne die Gelenke zu biegen, oder auf die Füße sich zu stützen und den Kreis mit den Händen beschreiben.

Dritte Uebung.

Rückwärts sich senken.

Auf das Wort: rückwärts senken, nimmt man die Stellung rückwärts an, auf die Haken nämlich und auf die Hände, indem man den Leib so hoch als möglich vom Boden hält; auf das Wort: eins vorwärts, bringt man die fest zusammengehaltenen Kniee, vermittelst eines kräftigen Stoßens der Hände und eines Zuges der Haken vorwärts, und hält sich in dieser Stellung bis zum Wort: zwei; dann nimmt man die erste Stellung wieder ein und setzt die Uebung fort, bis zum Wort: auf.

Diese beiden Uebungen haben zum Zweck, mehrere große Muskeln, welche beim Ringen angestrengt werden, noch stärker zu entwickeln, als es durch die bisherigen Uebungen geschehen ist, weil sie nun nicht mehr bloß bei der allgemeinen Thätigkeit mitwirken, sondern fast ganz allein arbeiten.

Der Lehrer wird darauf sehen, daß die Schüler auf beiden Händen gleichmäßig und in eben derselben Zeit auch auf beiden Haken tragen.

Vierte Uebung.

Auf den Händen und Zehen hüpfen.

Hier nehmen wir die umgekehrte Stellung an, indem wir auf die Hände und Zehen uns stützen und den Leib strecken.

In dieser beschwerlichen Stellung versuchen wir uns so vorwärts zu bewegen, daß wir springen, ohne ein Glied zu biegen. Die Zehen und die Arme geben uns den Schwung, welchem die Füße folgen, ohne zu schleppen.

Fünfte Uebung.

Das Winkelmaß.

Um die Stärke der Arme, des Rückens und der Schenkel zu versuchen, lassen wir unsere Schüler sich niedersetzen, sie legen die Hände platt neben jeder Leibesseite, senkrecht unter den Hüften, die Finger zusammengehalten und nach vorn gewendet; nun hebt man den Leib mit gestreckten Beinen in das Gleichgewicht auf die Hände und bringt, ohne die noch immer geschlossenen Beine zu biegen, dieselben bald etwas rechts, bald etwas links, während der Leib lediglich auf den Händen ruht.

Eine der angestrengtesten Kraftübungen ist es, in der Stellung des Winkelmaßes vorwärts und rückwärts zu gehen.

Sechste Uebung.

Die Köpfe zusammenstrecken.

Wir sehen diese Ringart im 33. Bild dargestellt.

Seinen Gegner von der Stelle zu bringen, mit der Kraft des Kopfes und der Arme, von denen einer oben, einer unten, ist die Aufgabe. Auf ebenem Boden sind die Vortheile der jungen Kämpfer anfangs gleich, was aber selten lange bleibt; denn dem Einen oder dem Andern wird es bald durch

Kraft oder Gewandtheit gelingen, den Gegner zum Weichen zu bringen, in welchem Falle er ihm keine Zeit mehr lassen darf, wieder festen Fuß zu fassen.

Siebente Uebung.

Die Umspannung.

Wir nehmen die im 34. Bild sich zeigende Stellung an, und müssen uns nun von den Armen des Gegners losmachen, welcher uns umklaftert; dieß kann entweder dadurch bewirkt werden, daß man seine Fäuste zwischen den eignen Leib und die Brust des Gegners schiebt, oder dadurch, daß man durch die Kraft der Hüften bis zu den Schultern herunterrutscht, worauf man demselben einen heftigen Stoß gibt und sich aus seinen Armen windet. Siehe auch die Einleitung zu diesem Abschnitt.

Man darf während des Ringens dem Gegner nicht mit der Hand in das Gesicht fahren, noch ihn zu Boden werfen, noch ihm die Finger verdrehen.

Der Umspannende soll gerade so fest halten, daß er den Eingeschlossenen nicht los läßt, ohne ihn zu verletzen, er muß hauptsächlich darauf bedacht sein, seine Kräfte dadurch zu schonen, daß er mit möglichster Leichtigkeit den Bewegungen seines Gefangenen folgt; ist derselbe größer, so muß er seine Brust fest auf die des Genossen aufsetzen, damit derselbe weder die Hände noch die Ellenbogen zwischen die beiden Kämpen bringen kann.

Wenn dem Eingeschlossenen mehrere Versuche, den einen Arm oder beide hinein zu schieben, mißlungen sind, so muß er, den Augenblick benutzend, in welchem sein Gegner die größten Anstrengungen macht, um das Hereinschieben der Arme zu verhindern, sich durch eine rasche Bewegung kehren, indem er sich stellt, als wolle er seinen linken Arm hinein schieben, drückt er den Leib kräftig auf die Seite und sowie er bemerkt, daß der Umspannende die Schultern hebt, um diese Bewegung zu verhindern, so drängt er seinen Oberleib kräftig zurück,

streckt rasch beide Arme mit den Ohren gleichlaufend aus, stößt mit denselben noch schneller von rechts nach links und dreht den Leib zu gleicher Zeit.

Ist es uns auch dießmal nicht gelungen, uns ganz zu wenden, so schlingen wir unsere Beine um die des Gegners und stemmen unsern rechten Arm auf den obern Theil seiner Brust und bleiben in dieser Stellung, bis der Umspannende müde wird, unser ganzes Leibesgewicht zu tragen und den Sieg fahren läßt.

Oder wenn wir bemerken, daß er überhaupt in der Kraftanstrengung nachläßt, so machen wir einen neuen Versuch ihm zu entschlüpfen.

Wenn der Eingeschlossene an Kräften dem Umspannenden sehr überlegen ist, so muß er versuchen, ohne Hülfe der Arme sich loszumachen.

Achte Uebung.

Des Gegners Arm drehen.

Die beiden Kämpen verflechten ihre Finger, drücken den Daumen fest auf die Hand des andern, vereinigen ihre rechten Kniee, so daß sie gegen einander stemmen, krümmen die Arme und biegen den Oberleib zurück; dann sucht Jeder den linken Arm seines Gegners verdreht über den rechten desselben zu bringen, wobei das rechte Knie die Anstrengung des Armes unterstützen muß, indem wir mit demselben auf das Knie des Gegners kräftig drücken. Diese Bewegungen müssen schnell, aber ohne Stoß und Riß ausgeführt werden. Die Ellenbogen und die Hände bleiben dabei so nahe als möglich am Leibe, welcher neben der Kraftanstrengung bemüht ist, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Die Kämpen können auch, wenn sie wollen, das linke Bein vorstellen.

Neunte Uebung.

Umspannung mit verschlungenen Armen.

Diese Uebung unterscheidet sich von der vorhergehenden da-

durch, daß die Kämpfer ihre Arme verschlingen, den einen oben, den andern unten und daß sie die erste Uebung ist, bei welcher es sich darum handelt, den Gegner wenigstens zwei Mal auf den Rücken zu legen. Wiewohl bei dieser Ringart die Größe und Kraft eine bedeutende Ueberlegenheit verleihen, so sichern sie doch nicht immer den Sieg.

Die Ringer nehmen die im 34. Bild sich zeigende Stellung an. Nun sucht der Stärkere und Größere seinen Gegner in eine solche Stellung zu bringen, in welcher der linke Arm, welcher kräftig stützt, in Uebereinstimmung, wie ein Hebel wirken. Bei dieser Handlung helfen der Arm, welcher mit Nachdruck auf die linke Schulter stemmt, und das linke Bein (welches hinter das linke des Gegners gestreckt ist), den Leib desselben in dieser Richtung zu senken; halten wir mit diesen Kraftäußerungen an, so zwingen wir den Schwächern auf den Hüften und Kniekehlen sich zu biegen und machen seinen Sturz unvermeidlich, wenn er nicht hinlängliche Gewandtheit besitzt, zu entschlüpfen.

Die Uebung besteht aus folgenden 4 Thätigkeiten:

Die erste ist diejenige des linken Armes oder eigentlich der linken Schulter, die hebt; die zweite diejenige des Kopfes, welcher in dieser Richtung kräftig nachhilft; die dritte Thätigkeit ist diejenige des rechten Armes, welcher die linke Schulter des Gegners gegen den Boden zieht, die vierte des rechten Beines, welches straff hinter dem linken des Gegners steht. Dazu kommt noch der Druck des ganzen Leibes, welcher in dieser Richtung nach der rechten Seite des Angreifenden geht und einen sanften, aber unvermeidlichen Fall herbeiführt, wenn man ihm nicht zur Zeit zu begegnen wußte. —

Derjenige, welcher auf diese Weise angegriffen wird, muß so wie er die Absicht des Gegners bemerkt, sich sachte senken, als ob er nachgeben wollte und mit der untern Hand das vordere Bein des Gegners fassen, dasselbe kräftig gegen sich ziehen und in dem Augenblicke das vordere eigene Bein hinter dasjenige Bein des Gegners stellen, auf welchem derselbe sein

Schwergewicht hat. Wenn alle diese Bewegungen so rasch auf einander ausgeführt werden, daß sie gleichzeitig scheinen, so wird der Angegriffene Sieger, gesetzt auch der andere sei stärker und größer: allein um dieß zu können, muß man Gegenwart des Geistes und Geschmeidigkeit des Leibes besitzen, welche entsprechenden Eigenschaften durch Uebung erlangt werden.

Der Schwächere kann bei dem beschriebenen Angriffe noch auf eine andere Weise den Sturz vermeiden; wenn er nämlich in dem Augenblicke, wo er den Gegner zum Angriff übergehen sieht, ja sogar noch, wenn er bereits angegriffen ist, seinen Kopf rückwärts beugt und zu gleicher Zeit sein rechtes Bein hinten um das linke des Gegners schlingt, da fest hält und mit seinem rechten Arm, den er unter das Kinn des Gegners hält, mit aller Kraft zurückdrängt und mit der linken Hand denjenigen Fuß des Gegners, welcher auf dem Boden steht, in derjenigen Richtung zieht, welche seinem arbeitenden Beine und seinem arbeitenden Arme entgegengesetzt ist. Wenn wir ungeachtet aller unserer Anstrengungen den stärkern Gegner nicht zu Boden werfen können, so müssen wir doch von dem geschilderten Versuche den Nutzen ziehen, daß wir unsern Gegner so tief als möglich um den Leib fassen, ihn lebhaft vom Boden wegziehen und trachten, ihn auf die rechte oder linke Seite umzuwerfen, wobei wir die Beine als Hebel benutzen.

Zehnte Uebung.

Das Bein unterschlagen.

Unter der großen Anzahl von wahren und von Scheinangriffen, welche in den verschiedenen Ringarten vorkommen, führen wir nur die wichtigsten an, weil ihre Kenntniß wirklich unerläßlich ist, um sie im gegebenen Fall anzuwenden, oder zu vermeiden.

Die erste Art, das Bein unterzuschlagen, welche man die äußere nennt, geht außen von Rechts zu Rechts, indem das rechte Bein hinter das rechte Bein des Gegners gestellt wird,

wobei die Kniee und die Hüften fest zusammengehalten werden. So macht man es auch von links zu links; indem das linke Bein hinter das linke des Gegners gesetzt wird. Im ersten Fall zieht die Linke des Angreifenden den Obertheil des gegnerischen Leibes kräftig zurück, während die rechte Schulter in der gleichen Richtung kräftig auf die Brust des Angegriffenen drückt.

Im zweiten Fall von Links zu Links, zieht die rechte Hand den Oberleib des Gegners zurück und die linke Schulter drückt auf die Brust des Genossen; in dem entscheidenden Augenblick muß der Angreifende dasjenige Bein, welches als Hebel dient, so straff wie möglich halten. — Der Angegriffene hat nun aber, wenn er zu rechter Zeit dem Streich vorgekommen ist, nicht nur ebenso viele Aussichten auf den Sieg als der Gegner, sondern er wird denselben sogar werfen können, insofern er geschmeidiger ist; wenn er hingegen auf seine Geschmeidigkeit und Stärke sich nicht verlassen darf, so muß er sein Bein so schnell als möglich losmachen und rückwärts stellen.

3. Wir können auch mit unserm rechten Beine inwendig, hinten das linke Bein unsers Gegners umschlingen, wenn er im Ringen wenig Uebung hat.

4. Das Gleiche können wir mit dem linken Beine machen, d. h. dasselbe inwendig um das rechte Bein des Gegners schlingen.

5. Wir beugen uns lebhaft von Rechts nach Links, heben das Bein unsers Gegners flink, indem wir es unten an der Wade mit der Fußbiege fassen, stark mit der einen Hand ziehen und mit der andern stoßen; auf diese Weise werfen wir unsern Gegner leicht zu Boden, wenn er ein mittelmäßiger Ringer ist.

6. In der Richtung nach Rechts machen, was wir jetzt nach Links gemacht haben.

7. Indem wir unserm Gegner einen starken Stoß von Links nach Rechts geben, benutzen wir den Augenblick, wo er wankt, um unsern Fuß auf den seinen zu setzen, stemmen uns kräftig darauf, während wir den Oberleib des Gegners von

Links nach Rechts mit aller Macht stoßen, um denselben in dieser Richtung zum Fall zu bringen.

8. Wir wenden den Kniestoß immer mit Vortheil an, wenn wir in dem Augenblicke, wo der Gegner uns zum ersten Mal das Bein unterschlagen will und den Leib ein wenig zurückbiegt, während er das Bein vorwärts bringt, mit unserm Knie, welches sich hinter dem seinigen befindet, einen so starken Stoß geben, daß er Knie und Rist biegt, wobei wir seinen Leib in der mit dem Kniestoß entgegengesetzten Richtung kräftig drängen. Wenn wir diese Bewegungen schnell und richtig ausführen, so wird der Gegner stürzen.

Bemerken wir aber, daß wir den Kniestoß nie anwenden dürfen, als wenn das vordere Bein des Gegners so gestreckt ist, daß das Schwergewicht auf demselben ruht.

Elfte Uebung.

Umklaftern.

Bei dieser Uebung ist es noch nicht gestattet, seinen Gegner zu Boden zu werfen, sondern nur ihn zu umklaftern; dabei halten wir ihn so fest als möglich und legen unseren rechten Backen auf seine Schulter; nehmen wir wahr, daß er eine Hand zwischen seinen Leib und uns zu schieben sucht, so ziehen wir unsere beiden Schultern so hoch als möglich hinauf, wodurch wir die Bewegung seiner Arme lähmen.

Diese Uebung unterscheidet sich von der neunten dadurch, daß wir hier den Gegner in diejenige Stellung zu bringen suchen, welche er dort von Anfang an eingenommen hat.

Die beiden Kämpen heben den Streit so an, daß sie einen Schritt weit von einander sich stellen, den rechten Fuß vorn, die Ellenbogen am Leibe, die Unterarme mit geschlossenen Fäusten, in der Höhe des Magens gekreuzt. Auf das Wort des Lehrers: Los! fassen die Ringer einander und versuchen nun alles Mögliche, um den Gegner umklaftern zu können; derjenige hingegen, welcher eingeschlossen ist, bietet die letzte Kraft auf sich loszumachen; kann er das nicht, so erklärt er sich als Besiegten.

Zwölfte Uebung.

Freies Ringen.

Durch die vorhergehenden Uebungen sind unsere Schüler hinlänglich vorbereitet worden, um schwierige Bewegungen auszuführen und in den verschiedenen Stellungen sich zu helfen. Die Ringenden stellen sich, wie in der vorhergehenden Uebung und suchen einander den Vortheil abzugewinnen; da es nun hier gilt den Gegner auf den Boden zu bringen, so sind alle diejenigen Mittel der Gewandtheit, Schnelligkeit und List erlaubt, welche nicht überhaupt auf dem Turnplatz verboten sind; denn derjenige, welcher seinen Genossen zweimal so umgestürzt hat, daß er auf den Rücken zu liegen kömmt, ist Sieger.

Wenn die Ringer von beinahe gleicher Stärke sind, so sucht derjenige, welcher einen kleinen Vortheil hat, sofort seinen Gegner in die Höhe zu heben, stößt ihn lebhaft nach Rechts und wirft denselben in dem Augenblick, wo er ihn erschüttert hat, nach Links zu Boden oder er benutzt den Augenblick, wo der Gegner einen seiner Füße vorbringt, schlägt ihm ein Bein unter und wirft ihn um. Derjenige, welcher die Oberhand verloren hat, soll lebhaft seine Füße zurückbringen, den Oberleib vorwärts stemmen, den Kopf seines Gegners, wenn es möglich ist, umspannen, die andere Hand unten an seiner Hüfte aufsetzen und in dieser Stellung bleiben, bis der Gegner ihn losläßt, da er müde wird, unser ganzes Leibesgewicht zu tragen, oder bis er neue Versuche macht, uns umzuwerfen.

Dreizehnte Uebung.

Am Boden ringen.

Bei dieser Uebung liegen beide Kämpen auf der Seite am Boden, das Gesicht gegen einander gewendet, in einer Entfernung von anderthalb Fuß, der untere Arm auf dem Boden ausgestreckt, der obere längs dem Leibe. Auf ein Zeichen des Lehrers beginnt der Kampf, und derjenige, dem es gelingt, seinen Gegner zweimal so unter sich zu bringen, daß er auf

gen, daß er auf dem Rücken liegt und den Oberleib nicht bewegen kann, gilt als Sieger.

Wenn die Ringer von gleicher Kraft sind, so dauert der Kampf gewöhnlich lange; denn es gelingt etwa dem Schwächern durch Gewandtheit und List einmal zu gewinnen oder den Kampf unentschieden zu machen, was den Stärkern bewegt, von Neuem anzufangen, damit er zwei Male gewinnend den Sieg davon trage.

Die Emmenthaler und Entlibucher kennen verschiedene der beschriebenen Uebungen beim Ringen nicht, weil sie immer die gleiche Stellung behalten; die Kämpfenden biegen nämlich den Oberleib gegen einander, legen den Kopf über die Schulter des Gegners, den einen Arm über den vordern Theil des Schenkels, den andern über den hintern Theil desselben, fassen vier bis sechs Zoll über dem Knie die zusammengekniffenen Hosen des Gegners und suchen nun durch hundert Wendungen, Stöße und Stellungen (Schwünge) den Gegner auf den Rücken zu bringen, indem sie z. B. schnell sich auf ein Knie niederlassen und den Gegner nach sich ziehen, oder den durch Kraftanstrengung vom Boden gehobenen Gegner rasch drehend auf den Rücken zu bringen, wobei sie auch gefährliche Uebungen machen, z. B. wenn sie den vom Boden gehobenen Gegner in die Höhe bringen und denselben rückwärts über sich, mit vorgestreckten Beinen zu Boden werfen. —

Unsere Uebungen gewähren den besondern Vortheil, daß sie überhaupt uns zu einem allfälligen Kampfe mit Boxern, Faustschlägern, mit Wilden oder mit rohen Menschen befähigen (siehe die Einleitung zu diesem Abschnitt). — Zwingen uns einmal die Umstände dazu, so springen wir in einer Entfernung von 4 oder 5 Schritten von dem Gegner mit oder ohne Anlauf auf ihn, umschlingen mit unsern Beinen so fest als möglich seine Hüften, drücken mit unsern Armen seine (gewöhnlich erhobenen) Arme nieder, so daß wir mit unserm

Oberarm die Ellenbogen desselben fest an seinem Leibe halten, bohren unsere beiden Fäuste ihm kräftig in das Kreuz (also in der Richtung gegen uns) und stoßen mit unserm Oberleib den seinigen von uns. Wenn diese Bewegungen schnell ausgeführt werden, so fällt der überraschte Gegner schon bei dem ersten Anpacken auf den Rücken, ehe er uns auch nur einen Schlag geben kann; beim Sturz kommen wir rittlings auf ihn zu sitzen; dann packen wir mit der einen Hand seine Kehle, die andere Hand stemmen wir zwischen Brust und Bauch des Gegners auf und ziehen sobald als beide Hände ihre Stellung eingenommen haben, das eine Bein (gewöhnlich das rechte) zurück; hierauf legen wir den untern Theil unserer Brust auf den obern Theil der Brust unsers Gegners, so daß unser ausgestreckter Leib mit dem seinigen einen rechten Winkel bildet.

Jetzt ist er ungefährlich; denn bald wird er überhaupt seine Kraft verlieren und mittlerweile kann er nur mit dem Unterleib und den Beinen nutzlose Bewegungen machen und mit den Armen Schläge führen, die entweder gar nicht treffen oder nur unsere Schultern. Wir hingegen haben mit der linken Hand die Kehle des Gegners, also sein Leben, in unserer Gewalt und können überdieß mit dem rechten Arme für kurze Zeit Bewegungen machen, ohne aus der vortheilhaften Stellung geworfen zu werden.

Es ist besser, mit der rechten Hand den Leib des Gegners nieder zu drücken, als mit ihr den rechten Arm desselben zu packen; denn vor Allem aus müssen wir den Oberleib des Gegners fest am Boden behalten, damit er weder aufstehen noch sich wälzen kann.

Siebenter Abschnitt.

Der Barren.

Das Bild dieses Geräthes, welches Arme und Brust prüft, zeigt uns auf den ersten Blick die Einfachheit und Wohlfeilheit desselben; es heischt Vorsicht, weil die Arbeit an ihm die anstrengendste ist, daher wir ihn nur Geübte gebrauchen lassen; sodann werden wir aber auch von den Geübten denjenigen, welche in Brust und Schultern schwächlich gebaut sind, nur nach und nach einzelne Versuche gestatten; bei allen Turnern aber soll der Lehrer darauf sehen, daß

1) Keiner mit einer einzelnen Barrenübung es bis zur Erschöpfung und Zittern treibe,

2) die Riege nie länger als eine halbe Stunde ihn handhabe;

3) kein Unterricht gegeben werde, in welchem nicht die einmal Zugelassenen an demselben arbeiten,

4) daß am Barren nie zu einer Uebung geschritten werde, wenn die vorhergehende, einleitende, noch nicht überwunden ist.

Die Uebungen an diesem ernsten Geräthe sind nicht schwierig zu beschreiben, aber auszuführen; daher wir kurze Worte machen und bemerken, daß, wenn Nichts gesagt ist, der Turner zwischen den Holmen, d. i. den wagrechten, gleichlaufenden, sechs bis acht Fuß langen Hölzern, welche auf vier Ständern ruhen, steht und daß jede Hand mit dem Daumen nach Innen, den nächsten Holmen in der Mitte ergreift.

Anfängern müssen die Holmen zur Höhe der Achseln gehen, Geübten an den Scheitel reichen.

Die meisten Barrenübungen sollen mehrere Male hinter einander gemacht werden, jedoch nach den angegebenen Grundsätzen der Vorsicht; selbst die von Natur Starken aber müssen Jahre lang turnen, bis sie am Barren ganz Meister werden.

Erste Reihe von Barrenübungen.

Erste Uebung.

Der Stütz.

Der Schüler hebt sich von der Grundstellung senkrecht in die Höhe, entweder so, daß er sich einen Schwung gibt, den Vorschwung, oder daß er einzig mit Kraftanstrengung den Leib in die Höhe bringt; jetzt tragen ihn seine auf den Holmen ruhenden Arme und er hält sich ganz ruhig, indem er dem Leibe eine unserer bekannten Grundstellung entsprechende Haltung gibt, nur mit der Ausnahme, daß die Zehen gegen den Boden gestreckt sind.

Das Niederlassen geschieht langsam, indem wir den Leib senken und die Arme biegen.

Zweite Uebung.

Anmunden.

Indem wir den Leib senken, aber so senken, daß wir weder den Kopf biegen, noch überhaupt unsere Grundhaltung verlieren, drehen wir ein wenig rechts und bringen den Mund an den rechten Holmen, wonach wir uns wieder in den Stütz heben.

Das Gleiche geschieht links; das Niederlassen wie in der ersten Uebung.

Dritte Uebung.

Im Stütz die Beine heben, nach vorn, nach hinten.

Aus der Grundhaltung wird ein gestreckter Fuß lang-

sam und ohne Schwung so in die Höhe gebracht, daß er mit dem Oberleibe einen rechten Winkel bildet.

Das Gleiche geschieht so viel möglich rückwärts.

Haben wir diese Uebung sowohl mit dem linken als dem rechten Fuß zur Fertigkeit gebracht, so strecken wir beide Füße mit zusammengehaltenen Beinen in der angegebenen Weise nach vorn.

Endlich ziehen wir das Kreuz tüchtig ein und versuchen beide Füße rückwärts in den rechten Winkel zu bringen.

Vierte Uebung.

Das Handeln.

Handeln (siehe Seite 137 und 142) am Barren heißt sich auf dem Holmen mit einziger Hülfe der Hände vorwärts bewegen; wobei wir unsere Grundhaltung nicht verlieren sollen; wir versuchen diese Gangart ohne Hülfe der Beine hier lediglich vorwärts und so, daß nur Eine Hand auf einmal ihre Stelle verläßt.

Fünfte Uebung.

Sitzwechsel.

Vom Stütz aus werfen wir ein Bein vorwärts über den gleichseitigen Holmen, hernach das andere über den ihm entsprechenden Holmen, und zwar so, daß die Hände hinter den Beinen sind.

Wir werfen aber auch die Beine rückwärts auf gleiche Weise.

Sechste Uebung.

Kurzwippen.

Indem wir auf die Holmen kräftig mit den Armen stemmen und den Oberleib ruhig halten, bewegen wir die geschlossenen Beine nach vorn, wobei wir den Unterleib, und rückwärts, wobei wir das Kreuz einziehen; wir schwingen

nun unsere Beine in beiden Richtungen so hoch, als die Holmen sind.

Siebente Uebung.

Die Kehre.

Der Schüler wirft die zusammengehaltenen Beine vorwärts rechts oder vorwärts links über einen Holmen.

Achte Uebung.

Die Wende.

Die zusammengehaltenen Beine werfen wir rückwärts rechts oder rückwärts links über einen Holmen.

Neunte Uebung.

Hochwippen.

Die in der sechsten Uebung gemachte Bewegung wird so hoch als möglich getrieben; wenn die Beine hinten in die größte Erhebung gebracht worden sind, geben wir uns einen schwachen wagrechten Stoß nach Rechts oder nach Links, und lassen uns außerhalb der Holmen rückwärts auf den Boden nieder.

Diese Uebung soll der Lehrer fest und schön ausführen lassen; zur Abwechslung kann man beim Schwingen die Beine aus einander halten und in der größten Höhe, sowohl hinten als vorn, sie zusammenschlagen (grätschen).

Zehnte Uebung.

Die Schere.

Wenn wir in der vorhergehenden Uebung die Beine nach hinten so hoch als möglich schwingend strecken, drehen wir den Leib rasch und lassen die gespreizten Beine auswärts über die beiden Holmen fallen, indem die Hände losgelassen werden; wir wenden nun derjenigen Seite den Rücken, welcher wir vor der Uebung das Gesicht zugekehrt hatten.

Zweite Reihe der Barrenübungen.

Die größere Schwierigkeit gibt den Eintheilungsgrund unserer Reihen.

Erste Uebung.

Aufzug.

Wir stehen innerhalb des Barren und fassen beide Holmen von außen, dann heben wir unsere Füße und legen sie hinter den Händen auf die Holmen, und richten uns in den Sitz rittlings auf.

Zweite Uebung.

Durchschub.

Wir stehen außerhalb des Barren mit dem Gesicht gegen die Holmen gewendet, und fassen denselben mit Obergriff, wie bei den Reckübungen (siehe Bild 17), ziehen die geschlossenen Beine in die Höhe zwischen den Holmen und legen sie dann auf den gegenüberstehenden Holmen, ziehen mit den Armen, den Leib schiebend, bis wir auf dem Kreuz liegen; hierauf setzen wir uns auf dem Holmen.

Dritte Uebung.

Rückwärts handeln.

Mit einer Hand auf einmal, oder mit beiden zugleich.

Vierte Uebung.

Kreuzhang.

Wenn der Schüler auf des Barrens Holmen sitzt, mit den Händen vor den Beinen die Holmen haltend, streckt er die letzteren ihrer ganzen Länge nach aus, rutscht mit den Händen vorwärts, so weit er kann und läßt dann den ganzen Leib innerhalb des Barren so tief wie möglich herunter, indem der gestreckte Leib einzig von dem Obertheil der Zehen und von den Händen gehalten wird; in dieser Stellung hebt und senkt er sich.

Fünfte Uebung.

Ueberschlag.

Wenn wir recht hoch wippen, so stehen unsere Beine beim Rückschlag etwa ganz senkrecht; wenn wir dieß fühlen, so geben wir dem Kopf einen sanften Stoß gegen den Boden, wodurch der Ueberschlag der Beine bewirkt wird; dabei können wir die Arme einziehen, die Hände gehen lassen und sachte in die gestreckten Oberarme uns fallen lassen, oder wir halten die Hände fest, bis die Beine nahe am Boden sind.

Sechste Uebung.

Wippen aus dem Ellbogenstütz.

Bei dem einfachen Wippen schwingen wir die Beine, während wir den Leib aufrecht halten; bei unserer Uebung hingegen wird der Oberleib nur so weit gehoben, als der Unterarm reicht; in dieser Haltung können wir schwingen (wippen), entweder auf der Stelle oder mit Fortbewegung, können handeln mit Schwung oder ohne Schwung, wechselhändig oder gleichhändig.

Diese Ellbogenstütz-Uebungen gehören zu denjenigen, welche die Brust am meisten angreifen.

Siebente Uebung.

Abhang.

Wir setzen uns auf einen Holmen, so daß wir die Beine zwischen den Holmen herunter hängen lassen; dann bringen wir die geschlossenen Füße unten an den entgegengesetzten Holm, halten mit denselben fest und lassen den Oberleib langsam herunter, zuerst in die wagrechte Lage, dann gegen den Boden, welchen wir mit den Händen berühren.

Achte Uebung.

Auf den Unterarmen.

Innerhalb des Barrens stehend, halten wir die Hände

dicht am Leib in der Höhe des Magens und legen die Unterarme auf die entsprechenden Holmen; dann ziehen wir uns ohne Abstoß der Füße in die Höhe, so daß wir mit den auf den Holmen ruhenden Unterarmen uns stützen; oder wir lassen uns aus dem Stütz auf die Unterarme herunter, entweder mit einem Arme auf einmal oder mit beiden zugleich.

In der Haltung auf den Unterarmen können wir schwingen, entweder auf der Stelle oder mit Fortbewegung, und mit einem Arme oder mit beiden zumal handeln; ebenso ohne Schwung.

Neunte Uebung.

Aufkippen.

Aus dem Ellbogenstütz (siehe sechste Uebung dieser Reihe) in den Handstütz gehen, heißt aufkippen; dieß geschieht mit oder ohne Wippen, mit einem Arme auf einmal oder mit beiden zumal.

Wir handeln im Aufkippen; wenn wir bei dem Uebergang von einem Stütz in den andern uns vorwärts bewegen. Vom Handstütz gehen wir wieder in den Ellbogenstütz.

Zehnte Uebung.

Den Holm anwunden hinter den Händen.

Dritte Reihe der Barrenübungen.

Erste Uebung.

In der Schwebe grätschen.

Im Stütz strecken wir die Beine aus, sei es nach vorn oder nach hinten, halten dieselben einige Zeit so und bringen sie dann ruhig zusammen. Wechsel des Grätschens.

Zweite Uebung.

Wechselnd handeln.

Wenn wir im Stütz sind, so faßt die linke Hand den

rechten Holmen, so daß beider Hände Nägel nach Innen sehen; hierauf kehrt die linke Hand wieder an ihre Stelle zurück, ihr folgt die rechte Hand; bei jeder dieser Bewegungen aber greift die Hand etwas weiter nach vorn, als sie früher war.

Dritte Uebung.

Kreis.

Der Turner ist im Stütz am Ende der Holmen; während er das Gewicht des Leibes auf die linke Seite bringt, geht der rechte Fuß von hinten über den Holm weg nach vorn, die rechte Hand wird kurz gehoben, um dem Fuß den Durchgang zu gewähren und nimmt die frühere Stellung ein, so wie der rechte Fuß über den Holmen weg, wieder an den linken herangezogen ist.

Man macht diese Uebung mit oder ohne Schwung, links wie rechts, nach vorn und nach hinten; dieselbe wird schwieriger, wenn der Turnende sich in der Mitte des Barrens befindet, ferner wenn beide Füße geschlossen über den Holm sich schwingen, von der kurz gehobenen Hand durchgelassen werden und wieder über den Holmen zurückkehren.

Vierte Uebung.

Knickwippen.

Wenn wir im Handstütz wippen, so biegen wir beim Rückschwung die Arme, d. h. wir senken die Arme inmitten der Handlung des rückwärts gerichteten Schwunges, bringen uns aber am Ende des Schwunges wieder in die Höhe, so daß wir nach gemachtem Schwunge die frühere Stellung des Handstützes wieder einnehmen.

Das Gleiche machen wir beim Vorschwung; im Wippen nach vorn biegen wir uns nämlich herunter, so daß der Leib in der Mitte der Bewegung am tiefsten steht, heben uns aber wieder, so daß wir beim Ende des Schwunges wie beim Anfang im Handstütz sind.

Fünfte Uebung.

Ueberschlag aus dem Ellbogenstütz.

Im Ellbogenstütz schwingt der Turner möglichst hoch, drückt dann den Kopf ein wenig nach unten; während die Füße den Ueberschlag machen, strecken wir die Arme aus.

Sechste Uebung.

Auf den Armen stehen.

Die gesenkten Arme tragen den Leib, d. h. wir befinden uns im Knickstütz; nun ziehen wir die Beine von hinten langsam in die Höhe und halten den gestreckten Leib senkrecht. — In dieser Stellung handeln wir auch.

Siebente Uebung.

Aufkippend handeln.

In dem Ellbogenstütz kippen wir und bewegen beide Hände zumal vorwärts in dem Augenblicke, wo der Schwung uns am höchsten gebracht hat, aber so, daß wir nicht in den Handstütz kommen, sondern im Ellbogenstütz bleiben.

Diese Uebung wird nach vorn und hinten gemacht.

Achte Uebung.

Wage.

Der Turner setzt sich von außen auf den rechten Holmen, er greift mit der Linken den linken Holmen und schiebt den rechten Ellbogen unter den Leib, welcher sich wagrecht auf demselben ruhend ausstreckt.

Wenn wir die Uebung mit Sicherheit und Genauigkeit rechts und links ausführen, verläßt die nicht tragende Hand den Holmen und streckt sich gerade aus.

Wir machen die Wage auch aus dem Ellbogenstütz rückwärts.

Neunte Uebung.

Anschulternd wippen.

Im Ellbogenstütz wippend, senken wir den Oberleib im

Augenblick des höchsten Schwunges nach hinten, so daß die Schultern in gleicher Höhe mit den Holmen stehen.

Noch schwieriger ist diese Uebung aus dem Handstütz.

Zehnte Uebung.

Aufwiegen.

Wir stehen einen Schritt vom scheitelhohen Barren weg und legen die vordere Hälfte jeder der beiden Hände auf das Ende des entsprechenden Holmen und heben nun lediglich durch den Druck mit den Fingerreihen den Leib langsam in die Höhe.

Vierte Reihe der Barrenübungen.

Erste Uebung.

Kreis und Strecken.

Wir sind im Stütz, heben das linke gestreckte Bein zum rechten Winkel über den Holmen hinaus, und machen mit dem rechten Fuß den Kreis; ebenso umgekehrt mit dem linken. Siehe dritte Reihe dritte Uebung.

Zweite Uebung.

Storchengang.

Beim Handeln heben wir die Hand so hoch, daß die äußere Fläche derselben die Schultern berührt; der kreuzende Fuß wird so gehoben, daß er im Knie einen rechten Winkel bildet.

Dritte Uebung.

Scheere aus dem Knickstütz.

Nach vorn und hinten mit weit gespreizten Beinen.

Vierte Uebung.

Wechsel im Knickstütz mit gehobenen Beinen.

Siehe vierte Uebung der dritten Reihe; während beide ge-

schlossenen Beine so gehoben werden, daß sie mit dem Oberleib einen rechten Winkel bilden, wechseln die Hände die Holmen.

Fünfte Uebung.

Grätsche ohne Schwung.

Wir machen diese Uebung zuerst vor- und rückwärts in dem Handstütz, dann in dem Ellbogenstütz, dann im Knickstütz, ganz langsam und die Beine nach jeder Bewegung in der neuen Stellung einige Zeit haltend.

Sechste Uebung.

Ueberschlag nach außen.

Aus jeder der drei Stützen am Ende der Holmen schwingen wir uns mit rechts gedrehtem Gesicht in einem Stoße des Leibes nach Rechts im Augenblicke des Ueberschlags über den rechten Holmen weg.

Ebenso links.

Siebente Uebung.

Schwung über beide Holmen.

Mit oder ohne Anlauf, indem die Hände auf die Holmenden gesetzt werden, tragen wir von außen den Leib über die beiden Holmenden weg und setzen ihn auf der andern Seite derselben außen ab.

Achte Uebung.

Wipphandeln mit geknickten Armen ohne Schwung.

Neunte Uebung.

Wage im Hange.

Wir stehen in der Mitte des Barrens am Boden und fassen mit beiden Händen von außen die entsprechenden Holme, ziehen die Beine in die Höhe, kehren den Oberleib nach unten und machen den Ueberschlag; nun lassen wir uns aber

nicht zu Boden, sondern halten den Niederschwung auf, indem wir den Leib wagrecht ausstrecken.

Zehnte Uebung.

Gestreckt Handstehen.

Ohne Schwung vorwärts und rückwärts zu ruhiger senkrechter Haltung den Leib auf den gestreckten Armen heben.

Es gibt noch viele Barrenübungen, namentlich Arten der Kehre, der Wende, der Grätschen und des Sitzwechsels, welche jeder Turner leicht selbst finden wird.

Der Lehrer soll die Turner gewöhnen, zum Barren hinein und aus demselben hinaus zu gehen, so daß sie nicht unter den Holmen durchschleufen.

Die Uebungen am Barren müssen ganz ruhig ausgeführt werden, kein Zucken und Jucken! In geordneter Aufeinanderfolge mit gleichmäßiger Schnelligkeit entwickelt der Turner an demselben Bewegungen, bei welchen Kraft mit Geschmeidigkeit vereint die Schönheit darstellen.

Achter Abschnitt.

Schwimmen.

Die verschiedenen Haltungen des Leibes beim Schwimmen setzen alle Muskeln der obern und untern Glieder zu gleicher Zeit in Bewegung, vorzüglich aber jene der Arme und der Brust. Ist auch die Anstrengung der Lunge bei dieser Uebung oft ziemlich heftig, so dient dieselbe doch auch zugleich zur Erweiterung der Brust; denn es scheint kein sichereres Mittel zu geben, diesem Leibestheile jene gewölbte schöne Gestalt anzubilden, welche wir an den Kunstwerken der Alten bewundern, als das Schwimmen.

Da wir alle darin übereinstimmen, daß die gute Haltung des Leibes und die Genauigkeit der Bewegungen allein es sind, die das Schwimmen leicht und ohne große Ermüdung lange aushalten machen, so ist es einleuchtend, daß man der Jugend die ersten Grundsätze dieser Leibeskunst beibringen kann, ohne sich dazu des Wassers oder einer Menge künstlicher Vorrichtungen bedienen zu müssen, welche nur die Schwierigkeiten jedes Unterrichts vermehren.

Die Kürze und oftmalige Kälte des Sommers in Gebirgsländern und in nördlichen Gegenden, oft die Geschäfte und die Entfernung machen in denselben Tage und Stunden zum Baden unter freiem Himmel viel seltener und die Jugend dazu unlustiger, als in gemäßigten und warmen Himmelsstrichen; wozu noch kommt, daß die Wasser bei uns sogleich sehr kalt werden, wenn es regnet, wodurch das längere Verweilen in ihnen unangenehm wird, sofern man nicht schwim-

men kann. Daher häufig nicht nur Unlust, sondern sogar Abneigung gegen diese schöne, nützliche Uebung.

Um nun auch in den kalten Ländern, trotz aller örtlichen Hindernisse, der Jugend die Schwimmkunst beizubringen, müssen Eltern und Erzieher Alles aufbieten, um die Jugend die Vorübungen außer dem Wasser gründlich und fertig erlernen zu machen, und sie dadurch hinreichend vorzubereiten, um die erste günstige Jahreszeit zur Ausbildung der Kunst im Wasser selbst zu benutzen.

Die gewöhnliche Behauptung, daß nur gesunden Jünglingen von starker Leibesbeschaffenheit das Schwimmen anzurathen sei, und daß nur sie diese Kunst erlernen können, ist durchaus falsch. Von 6 — 40 Jahren und sogar bei jeder Leibesbeschaffenheit, ist mit gewisser Beschränkung und Vorsicht, jedes innerhalb dieser Jahre gelegene, vielleicht sogar auch ein noch höheres Alter, zum Erlernen dieser Kunst geeignet und mit der Zeit entwickelt selbst der schwache, der weniger geschickte und der mehr reife Mann sich zum guten Schwimmer. Also einige Wochen früher oder später ist der ganze Unterschied, den die Verschiedenheit des Alters und der Anlagen in Erlernung dieser Kunst hervorbringt.

Es unterliegt aber keinem Zweifel, daß die jungen Leute leichter schwimmen lernen, als die ausgewachsenen, wie wir daher überhaupt von früher Jugend auf die Leibesübungen zu treiben gebieten, so besonders die Schwimmkunst; denn so leicht es auf der einen Seite ist, schwimmen zu lernen, eben so wahr ist es auf der andern Seite, daß die Bewegungen, vermittelst deren wir uns über dem Wasser halten, dem Menschen nicht natürlich sind, d. h. daß er eine neue Art von Bewegungen machen muß, wenn er im Wasser, seinem Willen gemäß, sich bewegt, während die vierfüßigen Thiere zu Land und zu Wasser die gleichen Bewegungen machen. Auch der Gewandteste muß es oft versuchen, und zum geschickten Schwimmer wird selbst der amerikanische Wilde nur nach langjähriger Uebung.

Es ist aber ganz außerordentlich, wie weit der Mensch sich mit dieser Umgebung, welche den größern Theil der Oberfläche unsers Planeten bedeckt, vertraut machen kann, wie er sie lieb gewinnt, so daß er nach dem Bade lechzt.

Unsere Zöglinge haben schon gelernt, die Bewegungen des Schwimmens mit den Armen und diejenige mit den Beinen abwechselnd zu machen; um sie nun an das Zusammentreffen der Bewegungen zu gewöhnen, legt man sie auf den Stuhl ohne Lehne, von welchem wir oben beim Reck, Seite 92, sprachen, oder auf einen Gurt von Leinwand, welcher an der Decke befestigt ist, oder auf den Stab des Triangels und lassen sie alle Schwimmbewegungen machen, wie wenn sie an der Schnur wären.

Der Lehrer wird auch beim Schwimmunterrichte keine schroffen Uebergänge machen; er soll z. B. die Schüler nicht ins Wasser springen lassen, bevor sie im Schwimmen Fertigkeit erlangt haben, damit sie nicht durch Wasserschlucken erschreckt werden. Es versteht sich von selbst, daß man weder nach dem Essen, noch schwitzend sich badet, wiewohl wir gestehn, daß sowohl Andere als wir selbst ganz erhitzt sich ins Wasser stürzten, — aber ja kopfüber — ohne Schaden zu nehmen; allein wir verbieten dem Lehrer, solches seinen Schülern zu gewähren; mag der Einzelne später, wenn er unabhängig geworden ist, auf eigene Faust es thun.

Schwächliche Menschen sollen nach einer starken Anstrengung am gleichen Tage gar nicht baden, sondern nur mit kaltem Wasser sich waschen oder untertauchen.

Vor Allem aus machen wir darauf aufmerksam, daß wenn man anfängt ins Tiefe zu gehn, man vorher sich selbst frage, ob man Betäubungen (Schwindel, Ohnmachten) oder Krämpfen ausgesetzt sei; da das erstere gewöhnlich mit der Beschaffenheit des Unterleibes zusammenhängt, so wird man, wenn die Verrichtungen desselben nicht gut vor sich gehen, mit Vorsicht hinaus schwimmen; häufiger als die Betäubungen kommen die Krämpfe vor, besonders einzelner Theile; da su-

chen wir vor Allem aus diese schwachen Glieder durch anhaltende Leibesübung auszubilden und geben dann vorzüglich darauf acht, ob wir in dem Augenblicke des Entkleidens, wo die äußere Luft uns berührt, bei den Biegungen einen leichten, dumpfen Schmerz, eine gewisse Schwäche, ein ganz leichtes Zusammenziehn empfinden; in diesem Falle reiben wir mit den Händen den leidenden Theil warm, bis jenes Gefühl verschwunden ist. Wir glauben nicht, daß der Krampf einen Schwimmer, der diese Vorsicht beobachtet hat, überfalle und wenn wir im Wasser starkes Schaudern und Frösteln empfinden, so suchen wir bald möglichst ans Land, an Bord oder an eine Untiefe zu gelangen und vermehren die Schnelligkeit unserer Schwimmbewegungen. Nach dem Bade reiben wir uns trocken und zwar, wenn wir kein Tuch haben mit Armen und Händen, während wir die obern und untern Gliedmassen in rühriger Thätigkeit halten; denn nichts ist angenehmer und nichts ist wohlthätiger, als nach dem Bade durch Reiben und Bewegungen das Blut in die äußerste Oberfläche des Leibes zu locken; wie jeder Schwimmer wird gestehn, daß neben allen andern Vorzügen des Schwimmens im Kalten, auch das Behagen, welches wir beim Eintritt der Wärme nach dem Bade empfinden, ein erhebendes, Leib und Seele verjüngendes Gefühl ist.

Die Fortschritte, welche man in der Schwimmkunst macht, hängen von den richtigen Bewegungen, von dem stufenweisen Gange und von fleißiger Uebung ab, nicht aber von den Gefahren, welchen man ausgesetzt ist; man kann daher in einem kleinen Raume recht gut schwimmen lernen und braucht erst alsdann in das tiefe und in reißende Wasser sich zu wagen. Ueberhaupt hat das Schwimmen, unter den übrigen Leibesübungen die Eigenthümlichkeit, daß, während es den größten Vortheil und Genuß gewährt, am leichtesten und gefahrlosesten erlernt wird; es ist Unkenntniß, es ist Vorurtheil, wenn die Leute, besonders in den Binnenländern, theils das Wasser fürchten theils das Schwimmen für eine große Kunst

halten. Wir wollen Jeden, — noch einmal sei es gesagt — wenn er auch sehr wenig Anlagen zu Leibesübungen, wenn er auch Leibesfehler an sich trägt, in kurzer Frist schwimmen lehren; übt er sich dann fleißig, so wird er noch ein guter Schwimmer werden: wir brauchten zwischen 6 und zwischen 20 Unterrichtsstunden im Wasser, sehr selten mehr als 12, um Jungen oder Alten die edle Kunst beizubringen, so daß sie bereits etwa 40 Züge hinter einander machen konnten; wir beschwören daher Alle, die in der Nähe eines Wassers sich befinden, daß sie ihr Leben nicht verstreichen lassen, ohne schwimmen zu lernen; wir versichern sie, daß wenn die kurzen Schauer, welche wir bei den sechs oder acht ersten Versuchen empfinden, überwunden sind, Kraft, Gesundheit, Frohsinn und mannigfaltige Freude sie lohnen.

Es gibt nicht leicht ein Vorurtheil in Bezug auf Leibesübung, welches uns mehr ärgert, als das weit verbreitete, daß nämlich Leute über 20 Jahre nicht mehr schwimmen lernten; gehen doch die, welche dieß behaupten, in die Schwimmschulen und Badanstalten für das Militär, um sich von der Nichtigkeit dieser Ansicht zu überzeugen.

Wenn man bedenkt, wie die Hellenen Leibesübungen im Wasser trieben, bewaffnet und in die Wette schwammen, wie im Mittelalter die Schwimmkunst unserer germanischen Vorfahren berühmt war, so muß man wahrlich sich schämen, welche Rückschritte die neue Zeit, namentlich seit der Mitte des sechszehnten Jahrhunderts darin gemacht hat und es wird Keiner zu läugnen wagen, daß ein Theil der Krankheiten unserer Tage von dem Mangel an Baden und Schwimmen herrühren.

In vielen Gegenden meint man das kalte Baden und Schwimmen sei nur Sache des männlichen Geschlechts: kein grausameres Vorurtheil gegen die Frauen als dieses! Was gibt den Muskeln mehr Geschmeidigkeit und was mehr Festigkeit, ohne Härte, als kaltes Wasser und Schwimmen? Was bildet den Arm, die Schultern und die Brust schöner aus, als das Schwimmen?

Was gibt dem Leibe eine leichtere, geschwungnere, anmuthigere Gestalt, als die Bewegungen des Schwimmens? Die Mädchen erlernen auch viel schneller das Schwimmen als die Knaben und unläugbar ist es, daß bei vielen halbwilden Völkern, Frauen und Mädchen eine außerordentliche Fertigkeit darin zeigen. Wir könnten die ganze Geschichte anführen, um zu beweisen, wie das kalte Bad und das Schwimmen dem weiblichen Geschlechte nicht fremd waren und daß gegenwärtig in den dazu geeigneten Städten Englands und in Paris die Mädchen schwimmen lernen. Daß dabei alle Rücksicht auf die Eigenthümlichkeiten des weiblichen Geschlechtes genommen werden muß, versteht sich von selbst, und Jeder, der unser Buch bis auf diese Seite gelesen hat, wird zugeben, daß wir niemals etwas Gewagtes oder Ueberspanntes anriethen.

Die Schwimmschule.

Wenn am Ufer des Meeres, eines Sees oder eines Flusses die Oertlichkeit es gestattet, so wählen wir zu unserem Badeplatz diejenige Stelle, welche gegen die kalten Winde geschützt ist, klares Wasser und ebenen Grund hat; wo möglich soll die Tiefe im Durchschnitt 8 Fuß sein, damit auch bei niedrigem Wasserstande die Uebungen fortgesetzt werden können; die Ausdehnungen, welche der Schwimmschule gegeben werden, hangen von der Zahl der Schüler und den darauf zu verwendenden Geldmitteln ab. Man kann am Ufer eines Flusses ein Becken ausgraben, welchem ein kleiner Kanal das frische Wasser zuführt und aus welchem das Wasser wieder in den Fluß abläuft; gegen Norden führen wir eine Bretterwand auf, mit Bänken und mit Nägeln, um die Kleider daran aufzuhängen; allein weil die Verhältnisse häufig dieß nicht gestatten, so benutzen wir etwa ein altes Zelt, einen Schuppen oder Bäume oder eine Mauer, die in der Nähe des Wassers sich befinden; wo öffentliche Badplätze vorkommen, kann man diese gewöhnlich beinahe ohne alle Unko-

sten zur Schwimmschule machen, wo ein solcher mangelt, erklären wir den Einwohnern des Ortes, welchen Nutzen und welche Freude ein allgemeiner Badeplatz verschaffen würde und wenn dann derselbe hergerichtet worden ist, so benutzen wir ihn auch als Schwimmschule. Wenn ein bestellter Aufseher sich vorfindet, so soll derselbe Unterricht im Schwimmen ertheilen können, was ihm ja auch seine äußere Lage verbessert.

Eine Schwimmschule ist also durchaus nicht eine kostspielige Sache, und es darf daher nirgends der Mangel derselben damit entschuldiget werden, daß man kein Geld habe.

Besitzen wir ein Netz, so umspanne man mit demselben drei Seiten des Schwimmplatzes, oder man macht eine Verwandung mit einigen Brettern; der Wasserraum selbst braucht nicht mehr als 200 Fuß Länge und 40 Fuß Breite zu haben.

In der Schwimmschule soll der Lehrer alle Augenblicke bereit sein, dem kleinsten Unfall vorzubeugen; er wird daher seine Kleidung so einrichten, daß er sich nicht bedenkt, sofort in das Wasser zu springen, ohne ein Stück derselben auszuziehen. Wenn ein Schwimmender sinken will, sich aber noch hält, so strecke der Lehrer ihm schnell ein Paar lange, dünne Stangen (wie Bohnen- oder Hopfenstangen) zu, oder wirft sie ihm hin und zieht ihn an denselben zu sich; da aber der Schüler vielleicht bereits hinuntergesunken ist, so muß der Lehrer sich auf das Tauchen verstehn, um denselben unter dem Wasser schnell zu finden; hat derselbe die Besinnung verloren, so legt er ihn mit etwas erhobenem Oberleibe nieder, reibt und erwärmt ihn, nachdem er um ärztliche Hülfe ausgesandt hat.

Wenn die Schüler auf dem Stuhle oder auf dem Gurte die übereinstimmenden Bewegungen der Hände und Füße fehlerlos und mit Leichtigkeit ausführen, so geben wir ihnen die erste Unterrichtsstunde im Wasser, wobei wir dem Lehrer auf das strengste befehlen, nun im Allgemeinen stets zu bedenken, daß, weil das Wasser eine uns selten berührende Umgebung ist, der Zögling nur nach und nach das was unangenehm

ist, überwinden lerne; daher keinerlei Scherz und Muthwillen, noch große Anfoderungen. — Wir binden nun dem Zögling den in unsern Bildern dargestellten Gurt um den Leib und lassen denselben in das Wasser gehen.

Jetzt muß er vor Allem sich an das Untertauchen gewöhnen, d. h. er muß seinen Leib gänzlich unter das Wasser bringen; dieses geschieht auf verschiedene Weise, je nach der Oertlichkeit. Das Tauchen ist unumgänglich nothwendig, damit der Zögling allmälig aufhöre, das Wasser zu fürchten und damit er nicht glaube, er müsse ertrinken, wenn einmal sein Kopf unter demselben sich befindet; ein Zögling, der untertaucht, wird unter gleichen Bedingungen um wenigstens ein Drittheil schneller schwimmen lernen, als derjenige, welcher nicht wagt, einen Augenblick seinen Kopf unter das Wasser zu strecken. —

Wir wollen nur das Wesentliche und lediglich die Grundthätigkeiten der Schwimmkunst anführen. Die verschiedenen Sprünge, ebenso die ziemlich zahlreichen Uebungen im Wasser erlernen wir dann durch Uebung von selbst.

Beim Schwimmen im freien Strome und an den Meeresküsten hüte man sich vor den Wirbeln; es gibt zwei Arten derselben: solche, welche von Grundschlamm oder einschluckenden Erdhöhlen herrühren und solche, die aus entgegengesetzten Strömungen des Wassers entstehen.

Die der ersten Art sind die gefährlichsten, aber auch selten. Der Schwimmer, der einem solchen nicht mehr ausweichen kann, muß seine Fassung behaupten und den Wirbeltrichter tauchend zu durchschneiden suchen, worauf er durch den Druck der Hände gegen den Grund, von dem Wasser selbst wieder gehoben und gerettet werden wird.

Die Wirbel zweiter Art sind am häufigsten in fließenden Gewässern. Ein Felsen, eine hervorragende Klippe, eine Krümmung des Ufers, ein Sporn u. s. w. sind hinreichend, sie zu erzeugen. Diese erstrecken sich nicht weit in die Tiefe, sondern haben beinahe nur auf der Oberfläche Statt; sind

daher nicht gefährlich, weil der Schwimmer leicht durch Anwendung seiner Kräfte die Gewalt des Wassers bemeistern kann, ohne viel von seiner Richtung abzukommen.

1. Die Bewegungen beim Schwimmen auf dem Bauch.

Diese sind ganz die gleichen, wie auf dem Stuhle. Der Lehrer hält den Schüler an einer Stange, welche durch einen Strick mit dem Gurt verbunden ist, wie unser Bild zeigt, später nur noch an der Leine; endlich läßt er ihn frei schwimmen.

2. Schwimmen auf dem Rücken.

Wir sahen schon oft ziemlich geübte Schwimmer, welche entweder gar nicht oder nur schlecht auf dem Rücken schwammen; darum treten wir hier etwas weitläufiger darüber ein.

Dieses hat drei Bewegungen. — Nachdem der Schüler sich getaucht hat, wird der Gurt so gedreht, daß die Schleife auf die Brust kommt, worauf sich der Schüler völlig wagrecht rücklings auf das Wasser legt. Bei diesem Schwimmen sind die Hände ganz unthätig, und werden über den Hüften so in die Seiten gesetzt, daß die Daumen gegen den Rücken, die vier Finger aber gegen den Bauch liegen. Der Kopf wird rückwärts an das Genick so angezogen, daß das Hinterhaupt desselben sammt der Stirn tief in das Wasser gesenkt sei und das Kinn höher als die Nasenspitze zu stehen komme. Der übrige Leib bleibt ganz ausgestreckt, der Rücken eingezogen, die Brust so viel immer möglich gewölbt, die Knie und die Fersen beisammen gehalten, die Füße seitwärts gestellt und die Zehen aufwärts angezogen. Nun:

Erste Bewegung. Die Kniee werden langsam, indem sie sich so viel als möglich von einander entfernen, gegen die Brust angezogen und über die Oberfläche des Wassers gehoben, die Fersen aber an einander geschlossen gehalten. Der Lehrer spricht dazu sehr gedehnt: Eins.

Zweite Bewegung. Die Füße werden möglichst weit seitwärts geschoben, und zwar gegen die Oberfläche des Wassers hin (nicht nach dem Grunde), so daß die Zehen die Oberfläche des Wassers berühren. Der Lehrer zählt mäßig: Zwei.

Dritte Bewegung. Die Beine werden mit nicht schneller Bewegung steif zusammengebracht. Der Lehrer zählt dazu: Drei.

Zwei und Drei werden anfangs ebenfalls langsam gemacht und nur nach und nach mit größerer Geschwindigkeit. Der Kopf bleibt bei allen drei Bewegungen rückwärts gestellt; später kann er bei der zweiten Bewegung etwas gehoben werden, muß sich aber bei Wiederholung der ersten wieder rückwärts senken. Die Brust und der Oberleib müssen möglichst gestreckt und steif bleiben; der Oberleib vorzüglich bei der dritten Bewegung jedes Mal in die Höhe gehoben und die Füße dabei ebenfalls vollkommen ausgestreckt gehalten werden. Wenn der Schüler diese Bewegungen richtig zu machen gelernt hat, wird zur Verbindung der Bewegungen Zwei und Drei übergegangen, und aus denselben eine weite Umarmung des Wassers gestaltet.

Es ist schon erinnert worden, daß der Leib beim Schwimmen auf dem Rücken völlig wagrecht zu halten sei: dieses muß hier wiederholt werden, um den Lehrer auf einen Fehler aufmerksam zu machen, in welchen Anfänger meistens verfallen. Derselbe besteht darin, daß sie beim Anziehen der Füße auch den untern Theil des Leibes einziehen und den obern krümmen, gleichsam als wollten sie zum Stoßen mehr Schnellkraft sammeln. Aus diesem Einziehen des Bauches entsteht aber unmittelbar eine Bewegung der Brust aufwärts wie zum Sitzen, und eine demselben entsprechende Bewegung des Kopfes aus dem Wasser. Dadurch taucht sogleich das Kinn unter, der Mund, die Augen folgen und es ist um die Geistesgegenwart des Anfängers geschehen. Würde auch der Kopf nicht sogleich durch diese Bewegung hinuntergezogen, so

schleudert ihn doch der nächste Stoß unfehlbar so gewaltsam zurück, daß die Wellen über ihm zusammenschlagen, wodurch das Schwimmen auf dem Rücken ein Ende nimmt. Um also den Leib in der wagrechten Stellung zu erhalten, muß der untere Theil desselben bei der dritten Bewegung stets etwas erhoben werden, weil er vermöge seiner Schwere bei der ersten Bewegung immer etwas herunter sinkt, und diesem Sinken nur durch das jedesmalige Wiederemporheben abgeholfen werden kann.

Wer recht schnell auf dem Rücken fortkommen will, der nehme die Hände zu Hülfe und bringe (mit der Bewegung des Abschiebens der Füße) die vom Leibe unter einem rechten Winkel ausgestreckten Arme schnell und steif gegen die Hüften und drücke dabei fortwährend mit der ganzen Fläche der Hände das Wasser.

Viele Schwimmer schlagen die Hände auf der Brust über einander und wollen dadurch den Zuschauern ein Bild der Ruhe darstellen. Der Kenner wird aber dieses Verfahren als fehlerhaft bezeichnen; denn so kann erstens die Brust nicht genug empor gehoben werden, sondern wird hinab gedrückt; zweitens bilden die Arme eine Art Wall auf der Brust und treiben bei jedem Stoße eine Menge Wasser gegen das Gesicht, welches dann der Mund unwillkürlich aufnimmt.

Um jedoch dieses Bild der Ruhe darzustellen, strecke sich der gute Schwimmer mit geschlossenen Fersen und ganz auf dem Rücken liegend aus, lasse aber die Arme natürlich längs dem Leibe angeschlossen, hebe immer den Unterleib dabei stark in die Höhe und halte den Untertheil des Kopfes tief im Wasser. In dieser Lage wird ihn die spielende Bewegung der Hände mit fest an einander geschlossenen vier Fingern und freiem Daumen allein einige Zeit auf dem Wasser unbeweglich erhalten. Die Bewegung der Hände geschieht dabei nur mit den Handgelenken und zwar auf eine spielende Weise. Will sich der Schwimmer in dieser Lage nach der Richtung des Kopfes fortbewegen, so braucht er nur die Hände gegen die

Füße und ihre Spitzen etwas auswärts zu wenden und mit denselben schnelle Ruderschläge gegen die Füße zu machen; will er aber nach der Richtung der Füße hin schwimmen, so wende er die Ellenbogen etwas auswärts, wodurch die Rückenflächen der Hände leichter gegen die Schenkel hin zu stehen kommen und drücke rudernd das Wasser gegen den Kopf hinauf. Diese Schwimmart läßt nur eine langsame Bewegung zu und dient bloß zur Uebung und Vermehrung des Selbstvertrauens im Wasser.

Das Schwimmen auf dem Rücken mittelst der Hände allein ist auf die Dauer nicht leicht: dient aber zur Stärkung der Arme und als Mittel, bei eingetretenen Krämpfen in den Beinen das Ufer zu gewinnen, oder sich wenigstens auf dem Wasser zu erhalten.

Um sich nach der Richtung des Kopfes fort zu bewegen, greife man mit beiden Armen so weit als möglich aus und drücke dann das Wasser mit Kraft gegen die Schenkel; besonders aber suche man beim Ausgreifen die Hände recht flach zu führen.

Um im Schwimmen auf dem Rücken die Richtung nicht zu verlieren, was sehr leicht geschieht, merke man auf den Stand der Sonne oder hebe von Zeit zu Zeit den Kopf empor und richte sich.

Wenn wir diese verschiedenen Schwimmarten uns zur Fertigkeit auch in der Dauer gebracht haden, so erlernen wir zum Behufe der Erholung das R u h e n im Wasser leicht. Ohne sonst eine Bewegung zu machen, strecken wir Arme und Beine auf beiden Seiten gerade aus, wodurch die Füße, die Schenkel und der Unterleib sich nach und nach senken, so daß wir in eine schiefe Stellung gelangen. Es bleibt nun der Kopf so weit zurückgebogen, daß unser Gesicht ganz gen Himmel gerichtet und der Hals, so wie der obere Theil der Brust über dem Wasserspiegel stehen.

3. Tauchen.

Die Bewegungen nnter dem Wasser nach dem Untertauchen sind nach jeder Richtung ganz dieselben, wie auf der Oberfläche; nur bekommen die Hände eine etwas verschiedene Arbeit, weil sie nicht mehr den Kopf zu unterstützen haben, und mit ihrer ganzen Kraft zum Stoße vorwärts mitwirken können: woraus folgt, daß man unter dem Wasser schneller fortschießen und besonders geschwind auf den Grund gehen kann.

Will man sich in die Tiefe hinab senken, so werden bei jedem Zuge die Hände stark auf- und auswärts gewendet, um das Wasser mit den innern Handflächen aufwärts und sich selbst abwärts zu drücken. Man übe sich frühzeitig, die Augen unter dem Wasser offen zu lassen; der kleine Schmerz, den anfangs die Augen dadurch fühlen, wird bald verschwinden, und diese werden dadurch geschickt, etwas in der Tiefe zu suchen. Was das Ansichhalten des Athems betrifft, so fülle man vor dem Untertauchen die Lunge so viel als möglich mit Luft, halte diese aber nicht so lange ein, bis man Beängstigungen fühlt, sondern gebe sie nach und nach wieder von sich, wodurch man das Tauchen beträchtlich verlängern kann.

Jeder, der lange tauchen will, hüte sich vor angestrengten Bewegungen; je gelassener der Schwimmer vorgeht, je mehr Ruhe die Lunge genießt, desto länger wird sie mit ihrem Luftvorrathe ausdauern und der Schwimmer unter dem Wasser bleiben können, wovon alte und neue Zeiten merkwürdige Beispiele geben.

Bei den Hellenen galt es für eine große Schande nicht schwimmen zu können; und die Römer verlangten, daß der Schwergewaffnete in voller Rüstung über einen Fluß schwimme; daher Schwimmunterricht ihrer Rekruten in den Sommermonaten.

Neunter Abschnitt.

Das Steinstoßen.*)

Diese Leibesübung, einst im größten Theil der deutschen Schweiz einheimisch, ist es noch im Kanton Appenzell und gewährt den Bergbewohnern Gelegenheit, bedeutende Kraft und Gewandtheit zu entwickeln. Man nimmt dazu aus einem Flusse scheibenförmige oder rundliche Kiesel, wo möglich mit flachen Seiten, so daß sie die Gestalt einer Linse haben; in Ermangelung von Steinen nehmen wir harte Eichenwurzeln, gegossenes Eisen und ähnliche schwere Gegenstände. Ihr Gewicht darf von 10 — 50 Pfund gehen, nach Maßgabe der Stärke jedes einzelnen Schülers, wobei zu bemerken, daß wir nie Zöglinge unter 15 Jahren zu dieser Uebung zugelassen haben.

1. Den Stein heben.

Der Schüler hält die Beine zu einander, entweder in

---

*) Zwingli sagt in seinem vortrefflichen Erziehungsbüchlein: (quo pacto adolescentes formandi) corpus exercebunt, cursus, saltus, discus, palaestra lucta, qua vero parcius utendum est, nam saepe in serium abiit, lusus apud omnes fere gentes usitati sed apud majores nostros usitatissimi, et in varios eventus utilissimi. Es gehört zu einer guten Erziehung, daß die jungen Leute die Leibesübungen treiben und zwar besonders Laufen, Springen, Steinstoßen, Schwingen und Ringen; (wiewohl das Letztere nicht zu häufig, da aus dem Spaß oft Ernst wird); Leibesspiele, von beinahe allen Völkern getrieben, mit besonderem Fleiß aber von unsern Vorfahren, welche denn auch in den Wechselfällen des Lebens große Dienste leisten.

wagrechter Linie oder so, daß der eine Fuß, z. B. der linke, (wenn die rechte Hand tragen soll) ein wenig vorsteht. Der Bauch muß eingezogen sein, die Kniee werden ein wenig gebogen, die eine Hand (hier die rechte) schiebt sich unter den Stein, die linke hält ihn oben fest; so wird der Stein bis in die Höhe der Hüfte gebracht; alsdann der Leib aufgerichtet und der Stein mit beiden Händen auf die Schulter gelegt, aber so, daß die rechte Hand ihn fest hält, die linke verläßt nun den Stein, kehrt zu der Hüfte zurück und macht eine Faust.

Diese Bewegungen müssen langsam, d. h. nicht mit Stoß und nicht mit Schwung gemacht werden. Wir nennen den Stein heben diejenige Bewegung, durch welche er in unsere Gewalt gebracht wird, d. h. nicht bloß zu den Hüften, sondern auf die Schultern.

2. Die Wiege.

Ist man einmal des festen Gleichgewichtes des Steines gewiß, so versucht man, ohne die Haltung des Leibes zu ändern und ohne die Füße zu bewegen, den Stein gerade vor und zurück zu schwingen, und zwar so, daß die Endpunkte der Schwingungslinie so viel als möglich höher seien, als ihre Mitte; dabei stemmt man die linke Hand auf die Hüfte.

3. Auf den Boden legen.

Um den Stein wieder auf die Erde zu legen, biegt man anfänglich ein wenig die Kniee ohne den Arm, der den Stein hält, zu verrücken; dann biegt man auch den Oberleib etwas auf die Schenkel vor und legt den Stein mit Vorsicht und mit möglichster Niedersenkung der Brust auf die Erde.

Beim Aufheben und Niederlegen des Steines mit einer Hand, muß sich die andere Hand auf den Schenkel ihrer Seite stützen, um den Leib zu schieben, wenn er sich aufrichtet, ihn halten, wenn er sich senkt.

Ist der Stein auf den Boden gelegt, so richtet der Schüler sich langsam auf.

4. Schleuder-Schwingung.

Sind die früher beschriebenen Bewegungen einige Male wiederholt worden, so kann man mit einem weniger schweren Steine die Schleuder-Schwingung versuchen; eine Uebung, die zur Erhaltung einer festen Stellung viel beiträgt, und sehr heftigen Stößen zu widerstehen vorbereitet.

Der Stein wird mit der einen, z. B. der linken Hand gehalten, der entgegengesetzte (hier der rechte) Fuß einen Schritt vor den linken gestellt; die Kniee sind gestreckt, aber nicht straff, die Schultern werden zurückgezogen und die Schwere des Leibes ruht mehr auf dem rückwärts gesetzten Fuße, (dem linken) als auf dem andern. In dieser Stellung beschreiben wir einen Kreis, indem wir mit beiden Händen den Stein festhalten. Der größere oder kleinere Umfang des Kreises hängt von unserer Stärke ab, immer aber muß derselbe zum Mittelpunkt unser Schultergelenk haben.

5. Hochheben.

Anstatt den Stein von der Hüfte auf die Schulter zu heben, bringen wir denselben von der Hüfte aus bis in die Höhe des Ohres vor das Gesicht, ohne auf der Schulter einen Halt zu machen; indem wir so, wie der Stein die Höhe der Schulter erreicht, die untere Hand von demselben los lassen und sie in die Hüfte stemmen, insofern wir die Uebung einhändig machen wollen. Ist der Stein in die Höhe des Ohres gelangt, so wird er — mit Hülfe einer oder der beiden Hände — so hoch gebracht, als unser Arm recken kann, indem der ganze Oberleib nach Oben stützt, d. h. wenn der Stein vor der Höhe des Ohres weg noch weiter hinauf gehoben wird, so muß man die Thätigkeit des Armes durch Streckung des Oberleibes so viel möglich unterstützen.

Bei dieser Vorübung zum Stoßen des Steines entfernen

sich die übrigen Zöglinge vom Arbeitenden sechs Schritte seitwärts, damit sie von dem Steine nicht geschädigt werden, welcher etwa aus der Hand des Turners gleitet; wie denn überhaupt bei den Steinübungen die Riege in strengster Ordnung gehalten werden soll.

6. Den Stein schwingen.

Der auf die Schulter gehobene Stein ruht auf der flachen, vorwärts gewendeten Hand, die Füße und Beine werden zusammengehalten und bleiben unbeweglich; der Oberleib dreht sich stark auf den Hüften, ganz entsprechend den Schwingungen, welche der Stein macht; diese Schwingungen aber beschreibeu eine Fläche, deren Endpunkte niedriger sind, als die Mitte.

Unsere Vorübung muß ganz vollkommen und leicht gemacht werden, ehe der Zögling den Steinstoß vollziehen darf. Der Leib soll dabei auf das kräftigste mitwirken und sich um die Hüfte mit Schnellkraft drehen. Im Anfange gestatten wir dem Zöglinge, daß er dasjenige Bein, welches der den Stein haltenden Hand entgegengesetzt ist, vor die Mitte des andern Fußes stelle; später aber müssen die Beine in einem rechten Winkel ungezwungen neben einander stehen. Ebenso gewähren wir anfänglich dem Zöglinge, daß er mit der freien Hand in die Hüfte stemme, der Eingeübte aber soll sie mit geballter Faust längs den Hüften halten.

Jetzt kommen wir zu unserer eigentlichen Handlung.

7. Der Steinstoß.

Wenn wir sicher und kräftig den Stein schwingen, wie wir eben beschrieben haben, so sammeln wir unsere Kraft bei der dritten oder vierten Schwingung, in demjenigen Augenblicke, in welchem unser Leib am meisten gedreht ist und am weitesten rückwärts steht, stoßen mit der Hand kräftig den Stein in die Höhe und springen zu gleicher Zeit auf denjenigen Fuß, welcher der haltenden Hand entgegengesetzt ist,

so daß die Schwere des Leibes schnell auf den linken Fuß gebracht wird, wenn die rechte Hand stößt.

Kein schöner Spiel als das Steinstoßen! Der ganze Leib wirkt im Augenblicke des Stoßes mit und der Sprung bedarf einer Schnellkraft und einer Uebereinstimmung mit dem Stoß der Hand, welche die Uebung als eine ganz kunstgerechte erscheinen lassen.

Wir stoßen den Stein ohne Anlauf, wie wir so eben beschrieben haben; oder man läuft aus einer Entfernung von zehn Schritt auf die Schranke und macht den letzten Schritt zu einem Sprung, wobei man den Stein stößt. Der Appenzeller hingegen nimmt einen Anlauf von 10 — 20 Schritten, wechselt laufend in der Entfernung von einem großen Schritte von der Schranke den Fuß und springt so, daß der Stoßende dann (wie wir) auf den der haltenden Hand entgegengesetzten Fuß niederspringt.

Es gibt noch viele Uebungen mit dem Steine, von denen aber manche gefährlich sind; z. B. den Stein senkrecht aufwerfen und wieder fangen, zweihändig oder einhändig; den Stein mit Einer oder beiden Händen rückwärts über den Kopf werfen, u. s. w. —

Die Schranke ist diejenige Linie, von welcher aus geworfen und auf welche niedergesprungen wird. Man bezeichnet sie mit einem kleinen Schurfe oder mit einer Stange am Boden. Als Ziel dient der erste beste Stock, welchen wir in den Boden stoßen. —

Wem das Steinstoßen zu roh scheint, der bedenke, daß bei den Hellenen selbst musische Götter den Diskos warfen.

Zehnter Abschnitt.

Spiele.

Die Jugend will spielen und der Lehrer soll mitmachen, insofern er die nöthige Kraft und Gewandtheit besitzt; dabei braucht er nicht gerade der Erste zu sein, aber doch muß er über so viel leibliche Kräfte gebieten können, daß er mit Hülfe der geistigen die Ueberlegenheit behauptet. Die Männer sollen auch Leibesspiele treiben; das hält frisch; wie die Deutschen noch im sechszehnten Jahrhundert zu Stadt und Land den Stein stießen, den Wolf jagten und ähnliche Kurzweil trieben.

Ehe wir nun aber die Spiele gestatten, lassen wir noch folgende Uebungen machen, welche mit den Spielen und den Freiübungen das Gemeinsame haben, daß sie von allen Turnern zumal ausgeführt werden.

Erste Vorübung.

Stabspringen.

Die Turner stellen sich in eine Reihe, jeder 2 Schritte von dem andern entfernt: die Hände halten eine schwanke Gerte von 3 Fuß Länge an beiden Enden; auf das Wort: Eins! biegen wir uns in den Gelenken und bringen die Gerte in die Höhe der Brust, nach dem Worte: Zwei! schwingen wir die Gerte gegen die Füße; während diese in die Höhe gegen die Brust springen, ziehen wir die Gerte unter ihnen weg.

Das Gleiche machen wir nach vorn, um die nun im Rücken befindliche Gerte vor die Brust zu bringen.

Haben wir es mit der Gerte zu einer sichern Fertigkeit gebracht, so nehmen wir einen Stab, z. B. denjenigen, wel-

chen wir gebrauchen, um den kleinen Ball zu schlagen, einen Spazierstock, später einen Handschuh.

Zweite Vorübung.

Unter dem Arm sich winden.

Jeder Turner stellt seinen drei Fuß langen Ballstab vor sich hin auf den Boden, so daß er einen Fuß weit von den Fußspitzen ist; nun legen wir die innere Handfläche auf den Stock und winden uns so unter dem Arme weg, daß wir nach gemachter Uebung den nicht von der Stelle bewegten Stab im Rücken haben.

Der Lehrer läßt die Schüler die Stellung der Füße selbst suchen.

Wir machen diese Uebung ebenfalls links.

Dritte Vorübung.

Unter der Springstange sich winden.

Die Turner nehmen Springstangen und stellen sie schräg auf den Boden, indem sie mit beiden Händen sich auf dieselben stützen, in dieser Stellung rutschen wir langsam am Stab herunter, bis wir nur noch einen Fuß vom Boden entfernt sind, wobei wir den Oberleib im Kreuze biegen, sonst uns so viel möglich strecken, indem wir den Kopf, hierauf den Oberleib durchwinden und dann auf der andern Seite des Stabes uns aufrichten.

Vierte Vorübung.

Ueber den Kopf den Stab ziehen.

Die Turner stehen in einer Linie, den drei Fuß langen Stab in den Händen haltend und gehen mit beiden Füßen über denselben; wenn derselbe nun am Rücken steht, so wird er über den Kopf gezogen, ohne daß die Hände ihren Ort verlassen.

Fünfte Vorübung.

Die Hände auflegen.

Es stellen sich je zwei Turner einander gegenüber, der

eine streckt die zusammengehaltenen Arme mit ausgebreiteten Händen so vor sich hin, daß die innere Fläche nach oben sieht, der andere legt seine ausgestreckten Hände sachte auf diejenigen des ersten und sucht den Schlägen, welche der Gegner auf seine Hände führt, durch schnelles Wegziehen derselben zu entgehen. Trifft der erste eine oder beide Hände, so muß nun derselbe seine Hände unten halten.

Der, welcher die Hände oben hält, welchem also die Kläpfe des Gegners drohen, soll nicht auf die Hände, sondern auf die Augen des Gegners schauen.

Spiele.

1. Schwarzer Mann.

Die Male, von denen ausgegangen wird, sind auf beiden Seiten des Platzes. Auf dem einen steht der erwählte schwarze Mann, auf dem andern die übrigen Turner. Auf den Ruf: „Fürchtet ihr euch vor dem schwarzen Mann?“ und die Antwort: „Nein!“ laufen die Spielenden an dem schwarzen Manne vorbei zum entgegengesetzten Male, wobei dieser ebenfalls vorlaufend so Viele als möglich zu erhaschen sucht. Wer von ihm drei Schläge hintereinander bekommt, ist gefangen und sein Helfer. Das Spiel wiederholt sich, bis Alle gefangen sind. Hält sich aber Einer oder eine kleine Schar am Ende des Spieles bei dreimaligem Durchlaufen, so sind sie frei. Wer im Male bleibt, ist gefangen.

2. Das Barlaufen.

Die ganze nicht über sechszig Turner starke Schar theilt sich in zwei im Laufen gleich starke Theile, deren jeder ein Mal des Spielplatzes besetzt hält. Von der einen Seite läuft Einer zum Locken vor, sucht sich nach Belieben einen Gegner, stellt sich vor diesen Fuß an Fuß, gibt ihm auf eine der ausgestreckten Hände drei Schläge in beliebigen Zwischenräumen und entzieht sich dem Schlage Jenes sogleich durch die Flucht. Der Geschlagene verfolgt ihn, und sucht ihn durch einen Schlag zum Gefangenen zu machen. Gelingt ihm dieß nicht bald, so

schickt die Schar des Lockers einen Zweiten vor, um den Geschlagenen zu fangen; auf diesen kommt wieder von der zweiten Schar Einer u. s. f. Dabei muß Jeder dem Gegner weichen, welcher später als er selbst aus dem Male gelaufen ist. Die Gefangenen werden in einer der eigenen Partei zugekehrten Linie auf die rechte Seite der Spieler so weit vom Male aufgestellt, als sie springen können, treten mit gespreizten Füßen Hand an Hand neben einander und sind erlöst, sobald Einer von ihnen von Einem aus der eigenen Schar einen Schlag erhält. Das Spiel wird nach vorhergegangener Uebereinkunft durch die Zahl der Gefangenen entschieden.

Wer über die Grenze läuft, ist gefangen. Wenn Einer gefangen ist, so hört das Spiel so lange auf, bis Alle wieder im Male sind. Kein Mitspieler darf vor dem Ende des Spieles dasselbe verlassen, auch Keiner während desselben eintreten.

Beide Theile erwählen einen Vorturner zum unparteiischen Richter, welcher etwa vorkommende Fälle zu entscheiden hat.

3. Die Kette.

Die Zöglinge, welche ungefähr das gleiche Alter haben, stellen sich in eine Linie, indem vom rechten Flügel aus, jeder seinen linken Ellenbogen in den rechten seines Nachbars legt; die Hände hält man auf der Brust, mit verschlungenen Fingern. Hierauf bringt man den rechten Fuß einen halben Fuß vor den linken, ein wenig nach Rechts.

Der Lehrer gibt das Wort: Rechts biegen! und alle biegen sich auf den Hüften, neigen sich nach Rechts, ohne Stoß und ohne die Füße zu bewegen oder die Stellung der Hände zu verändern.

Links biegen geschieht auf gleiche Art, aber in entgegengesetzter Richtung; nun läßt man wechselweise von Rechts nach Links und von Links nach Rechts die gleiche Uebung machen, bis zum Wort: Halt, bei welchem die Schüler einen Augenblick ausruhen, ohne die Stellung zu verändern, beim Wort:

Halt los! zieht jeder den Arm aus dem Arme des Andern. Wenn wir diese Uebung mit Fertigkeit ausführen können, so daß wir nicht auseinander kommen, so nehmen wir eine ungerade Zahl von Schülern, theilen sie in 2 gleich starke Theile, den Kräftigsten und Beharrlichsten in die Mitte stellend; wir machen die Vorübung, rechts biegen und links biegen, abwechselnd einige Male und geben dann das Wort: Ziehen! welche rechts von dem Mittelarme stehen, ziehen in dieser Richtung, die welche links stehen, links; der Mittelmann aber widersteht beiden Theilen.

Man kann auch gleiche Theile, ohne einen Mittelmann, einander ziehen lassen, wenn keiner der Zöglinge an Kraft die andern bedeutend übertrifft — in beiden Arten sucht jeder Theil den andern von der Stelle zu ziehen.

Bei diesem Spiel werden alle Zöglinge immer beschäftigt und müssen beim Ziehen Zeitmaß einhalten, da sonst die Wirkung der nicht vereinigten Kräfte ganz klein wäre; auch lieben wir dieses Spiel sehr, weil es nicht nur ein Kampf eines Einzelnen gegen einen Einzelnen, sondern zweier Scharen ist; daher Zusammenwirken zu Einem Zwecke Statt findet.

4. Die Hecke.

Es gibt 2 Arten dieses Spiel zu machen, entweder nämlich so, daß das Gesicht nach der innern Seite oder so, daß dasselbe nach der äußern gewendet wird (siehe unser Bild). Nun wählt man die 2 gewandtesten Zöglinge, von denen der eine sich außerhalb, der andere innerhalb des Kreises stellt; der Eingeschlossene sucht sich zu befreien, wobei aber der draußen ist die Hauptaufgabe hat, weil er dem Eingeschlossenen das Durchbrechen möglich zu machen sucht: so wie ihnen die Sache gelungen hat, werden die zwei, bei welchen die Oeffnungen gemacht wurden, Gefangener und Angreifender.

Das Spiel gewinnt ein außerordentliches Leben, wenn die Hecke mit Schnelligkeit sich bewegt und zwar hauptsächlich so, daß sie durch taktmäßiges Biegen des Oberleibes diejenigen

unterstützt, bei welchen die Angreifenden den Lachsteig öffnen wollen.

Nach der Zahl der Spielenden vermehren wir die Angreifenden.

Die Befreiung gelingt gewöhnlich dadurch, daß die Angreifenden sich verständigen, einen der Schwächern zu überfallen: es stürzen nämlich der Gefangene und der Befreiende zu gleicher Zeit auf jenen Schwachen los, so daß der Erstere mit seinen Armen von außen ihn umschlingend, rückwärts stößt, der Befreiende aber ihn an den Beinen gegen sich zieht; in diesem Augenblicke windet sich der Gefangene heraus.

Weder der Gefangene noch der Befreiende dürfen je allein den Kopf ohne die Schultern in die Hecke strecken.

Dieses Spiel gewährt neben vielen andern Vorzügen besonders auch denjenigen, daß die Zöglinge sich gewöhnen, einen doppelköpfigen Angriff (von vorn und hinten) gefaßt zu erwarten und in dem Augenblicke, wo er Statt findet, dem Angegriffenen blitzschnell zu Hülfe zu kommen, indem die einen mit dem Leibe rechts, die andern links drücken.

5. Fuchsprellen.

Wenn die Zöglinge das Viereck der Hände (siehe Seite 151) nach der gegebenen Anleitung ausführen, so stellt man sie paarweise. Ein Zögling nach dem andern geht nun über diese bewegliche Brücke und zwar zuerst mit Hülfe der Hände und der Kniee, dann der Hände allein; im Anfang sollen die Spielenden die Hände ganz fest halten, damit so wenig Wellenbewegungen als möglich eintreten, später wenn wir die Uebung schon mehrere Male gemacht haben, dürfen sie die Hände bald höher, bald tiefer halten, wodurch der Kopf des über die Brücke Gehenden gehoben oder gesenkt wird.

Keiner der Spielenden darf die Hand los lassen oder auf irgend eine Weise versuchen, den über die Brücke Gehenden auf den Boden zu bringen.

Haben wir nun die verschiedenen Arten dieser Uebung mit

allen Zöglingen durchgemacht, so lassen wir am Schluß noch den Fuchs prellen.

In der angegebenen Stellung legt sich einer der Zöglinge mit gestreckten Beinen und Armen auf die Brücke, so daß wenigstens 4 Paare ihn halten; nun zählt der Lehrer langsam: Eins, Zwei, wobei die haltenden Paare im Zeitmaße den Leib senken und wieder aufrichten, bei Drei senken sie sich wieder und wenn sie auf dem untersten Punkte sind, so sagt der Lehrer: Auf! und die haltenden Paare werfen mit einem Zuge den Liegenden in die Höhe, gerade auf und etwas nach vorn (also bei uns nach links, da wir vom rechten Flügel anfangen), die vordern nicht haltenden Paare fangen nun den Niederfallenden auf, derselbe hält die gestreckten Arme und den Oberleib etwas vorwärts gebogen: die haltenden Paare aber hüten sich, daß der Niederfallende sie mit seinen Schuhen nicht verletze, indem sie Kopf und Oberleib zurückbiegen. Auf diese Weise wird der Geprellte von einem Ende der Brücke zum andern gebracht, indem man jedenfalls die Zöglinge denselben nicht höher als 4 und nicht weiter als 3 Fuß auf einmal schleudern läßt.

Dieses Spiel belustigt außerordentlich; allein der Lehrer soll dabei aufmerksam und thätig sein, damit der Geprellte sich recht strecke, von den die Brücke Bildenden Keiner die Hand loslasse und der Schwung nicht zu stark gemacht werde.

Das Verhältniß der Spiele zum Turnen.

Die Spiele gewöhnen den Einzelnen an das Bewußtsein seines nothwendigen Verhaltes zu dem Ganzen oder an den sich selbst klaren und freiwilligen Gehorsam. Hat der einzelne Turner gelernt die Uebungen im richtigen Zeitmaß auszuführen, so wird er nun mit Leib und Seele bei den Spielen Glied eines größeren Ganzen, welches als ein belebtes und begeistigtes Wesen in der Bewegung wiederum Schönheit und Zeitmaß entwickelt, aber mit mehr Mitteln als vorher der Ein-

zelne; wenn die Riege, (die Familie des Turners) oder die Schar (der Staat des Turners) als eine Einheit arbeitet, dann erfassen den Einzelnen wie das Gefühl der Zusammengehörigkeit so der Werth des aufmerksamen zum Mittelpunkt gehenden Zusammenwirkens; die Nothwendigkeit wird ihm zur Freiheit, der Gehorsam zur Selbstbestimmung. —

Was immer in der gegenwärtigen Zeit noch Bestandtheile von Leibesübungen enthält, dem widmen wir eine besondere Aufmerksamkeit, so gerade den in verschiedenen Landestheilen vorkommenden Spielen und Gewohnheiten, welche theils aus dem klassischen Alterthum, theils aus neuerer Zeit stammen, mannigfache Leibesübungen, wie z. B. das Ballspiel, das Jagd-, Kriegs-, Stockspiel, Häckeln, Steine werfen, Schirken (bräuteln), Kegelschieben, Eier lesen, Schleifen, Schlittschuhlaufen, Schlitten, Reifeln (die Krikelasia), Stelzen, Reitseilen, Seilspringen, die Fang- und Versteckspiele, Reiten, Fechten, Scheibenschießen und Tanzen; diese sollen von den Turnfreunden betrieben und gefördert werden, indem wir dabei das Eigenthümliche und das Schöne an denselben herausheben, das Häßliche oder Schädliche aber auszumerzen suchen.

Wie sich überhaupt bei den Spielen sowohl die Erfindungsgabe und die Gewandtheit, als namentlich die Kraft des Befehls des Lehrers am deutlichsten herausstellen; so wird er auch solche volksthümliche Spiele bei jüngeren Zöglingen zweckmäßig einzuführen wissen.

Bei den Spielen kann endlich der Lehrer die Gemüthsart der Schüler sicher kennen lernen. —

Da wir hier die Darstellung der einzelnen Turnarbeiten oder Uebungen schließen, so müssen wir dieselben nun für die Anwendung einrichten und ordnen.

Drittes Buch.

Von den Turneinrichtungen.

1. Die Turneintheilung.

Die turnende Einheit heißt Riege.

Die Riege besteht aus höchstens zehn und zwar gleichartigen Turnern; sie wird von dem Vorturner geleitet.

Die ganze Turnerschaar Eines Platzes zerfällt, gemäß ihrem Turnvermögen, in vier Reihen; die Anfänger zählen zu der vierten Reihe, die Geübten zu der dritten, die Eingeturnten zu der zweiten, die Geschicktesten und die Vorturner bilden die erste Reihe; nach der Menge der jeder Reihe zugeschriebenen Turner umfaßt die Reihe Riege.

Aus meinem Berichte über das Schweizerische Turnfest von 1842 in der Pädag. Revue S. 602 kann sich jeder leicht die Eintheilung einer großen Schaar, welche von verschiedenen Turnplätzen zusammenkommt, schöpfen, da sie sehr einfach ist.

Arbeiten mehr als drei Riegen zumal auf dem Platze, so turnt das Haupt des Ganzen oder der erste Vorturner nicht vor, um die Ordnung und den Wechsel der Uebungen zu überwachen.

2. Der Turnwechsel.

Nach der Fähigkeit und dem Alter der Schüler, ferner nach der dem Turnen zugemessenen Zeit, endlich nach der Zahl

der zu Gebote stehenden Geräthen, muß der Lehrer für jeden Turntag einen Entwurf sich machen, worin er die Folge der Geräthe sowohl als die der einzelnen Uebungen für jede Riege bestimmt, wozu wir ihm einige Anleitung geben wollen:

1) In Bezug auf die einzelnen Uebungen sehe er darauf, daß die Uebungen der obern und der untern Gliedmaßen in gleicher Zahl zu einander stehen.

2) Ebenso die Stemmübungen und die Schwingübungen.

3) Bei jedem Geräthe widme er so viel Zeit als möglich den Vorübungen.

4) Die verschiedenen Uebungen erheischen Zeit, nach Turnabenden zu 2½ Stunden, wo möglich drei Male der Woche, berechnet; wie folgt:

I. Bei der vierten Reihe oder den Anfängern.

1.	Jedes Mal Freiübungen,		½	Stunde.
2.	theils	a. Reck,	½	„
		b. Laufen,	½	„
	theils	a. Springen,	½	„
		b. Triangel,	½	„
3.	Spiele,		1	„

II. Bei der dritten Reihe oder den Geübteren.

1.	Jedes Mal Freiübungen,		½	Stunde.
2.	theils	a. Reck,	½	„
		b. Springen,	½	„
	theils	a. Triangel,	½	„
		b. Klettern,	½	„
	theils	a. Laufen,	½	„
		b. Erste Reihe von Barrenübungen,	½	„
3.	Spiele,		1	„

III. Bei der zweiten Reihe oder den Eingeturnten.

1.	Jedes Mal Freiübungen,	½	Stunde.
2.	a. Barren, zweite und dritte Reihe,	½	„
	b. Steinstoßen,	½	„

3.	Spiele,	1	Stunde.
oder 3.	a. Ringen,	½	"
	b. Springen,	½	"
oder 3.	a. Klettern,	½	"
	b. Triangel,	½	"
oder 3.	a. Reck,	½	"
	b. Laufen.	½	"

IV. Bei der ersten Reihe oder den Geschicktesten.

1.	Jedes Mal Freiübungen,	½	Stunde.
2.	a. Barren, dritte und vierte Reihe,	½	"
	b. Ringen,	½	"
oder 2.	a. Klettern,	½	"
	b. Steinstoßen,	½	"
3.	Spiele,	1	"
oder 3.	a. Reck,	½	"
	b. Laufen,	½	"
oder 3.	a. Springen,	½	"
	b. Triangel,	½	"

Als Freiübungen dürfen auch die Uebungen auf dem Schwebebaum gelten.

3. Die zwölf Turngesetze.

Wir gaben bei einzelnen Uebungen bestimmte Vorschriften, allein diese genügen nicht um die Einheit und Ordnung aufrecht zu halten; es müssen Grundgesetze das Thun und Lassen auf dem Turnplatz leiten. Wie dieselben den Turnern eingeprägt werden sollen, überlassen wir dem Lehrer, aber geltend muß er sie jedenfalls machen:

1. Jeder Turner soll nur nach Ablegung von Rock und Stock, Hut und Halstuch turnen.

2. Jeder Turner soll nur nach der Ordnung turnen, wie er auf den einzelnen Turnstellen ankommt, und seine Reihe halten.

3. Die Turner theilen sich bei den Uebungen in Riegen.

4. Es darf kein Turner von einer Riege zur andern laufen, so lange die Mitturner bei dieser Uebung bleiben; es sei denn, daß diese ihm zu schwer fiele.

5. Es darf sich keiner in eine Riege eindrängen oder einschleichen, sondern muß, wenn sie vollzählig ist, warten, bis einer abgeht oder die ganze Riege aufhört.

6. Jeder Turner soll die Bahn frei lassen bei jeder Turnübung, und auf den Ruf: „Bahn frei!“ sogleich und willig folgen, ohne Widerrede und Verzug.

7. Jeder Turner soll alles und jedes Turnzeug und Geräth nur zur bestimmten Turnübung gebrauchen, und bloß an seinem gehörigen Orte.

8. Von Turnspielen sollen alle Schwache und sehr Kleine ausgeschlossen bleiben, auch die, welche noch nicht über die Vorübungen weg sind.

9. Es soll kein Spiel ohne Erlaubniß des Lehrers unternommen werden.

10. Niemand soll mitspielen, der nicht vorher bei der Theilung zugegen gewesen und abgetheilt worden.

11. Ueberhaupt soll sich keiner in irgend eine Spielschar eindrängen oder einschleichen; es sei denn für diesen Tag besonders gestattet und vorher bekannt gemacht.

12. Die allgemeinen Turngesetze sind auch bei den Turnspielen gültig, wie in jedem Vielkampf; doch kann gemeinsame Uebereinkunft vor Beginn eines Spieles in Nebendingen einen Spielbrauch festsetzen.

4. Der Turnplatz.

Je größer der Turnplatz, desto besser, besonders wegen des Laufens, Rennens und Springens; aber nie sollen die Unkosten, welche ein ganz geräumiger erforderte, Vorwand sein, das Turnen zu unterlassen; denn am Ende ist jeder freie

Platz brauchbar, da wir jedenfalls auf demselben die Freiübungen, die Vorübungen, das Ringen, Steinstoßen und die Uebungen an den Geräthen machen können.

Wenn wir aber die Wahl haben, so sei der Turnplatz offen und hoch, damit er trocken und fest, von Bäumen und einer Schranke umgeben; weil die Leibesübungen besser gedeihen, wenn die Zuschauer etwas ferne sind; wo möglich bedecke ihn kurzer Rasen.

Daneben steht der Schuppen, in welchem der Turnzeug und die Kleider aufbewahrt werden; wenn immer es sich thun läßt, sei er so groß, daß im Winter und bei nasser Witterung die ganze Turngemeinde riegweise darin arbeiten kann; die Ausdehnung des Gebäudes richtet sich daher nach der Zahl der Theilnehmer.

Da Turnplatz und Schuppen zu einer schweren Arbeit dienen, so verlege man sie nicht in das Getümmel der großen Straßen; der Turnplatz sei eine geweihte Stätte: am schönsten, wenn er in der Nähe des Schulgebäudes, damit die Einheit der Leibes- und Geistesübung auch äußerlich sich darstelle.

IV.

Der Mann und Greis.

Derjenige, welcher die Leibesübungen nachhaltig getrieben, hat sich ein starkes Haus gebaut, in welchem die Seele freudig und wirksam wohnet; die Stärke und Schönheit desselben wirkt wieder auf den Inhaber, auf die Seele zurück und verleiht ihm einen gewissen Adel der Empfindung und einen ruhigen Muth, welcher auf einen Zusammenklang der leiblichen und geistigen Kräfte sich gründet.

Im Stehen und Gehen, in allen Bewegungen vollzieht er das Richtige; seinem Beruf, wie den übrigen sittlichen Anfoderungen wird er ein Genüge leisten können; denn die Seele hat an seinem Leibe einen raschen und tüchtigen Diener, ihre Gebote zu vollstrecken.

Im Allgemeinen gibt nun das thätige Leben selbst ihm Gelegenheit, Leibesübung zu treiben; anhaltend zu stehen, laufen, arbeiten.

Er kann Fußreisen machen, schwimmen, rudern, reiten, fahren, fechten, Schlittschuh laufen, fischen, jagen, mit seinen Kindern spielen, schwerere häusliche Geschäfte verrichten.

Oder er kann auch turnen, indem er um sich eine kleine Schar Männer zum Turnen vereint, wobei dann dem Eingeturnten zwei Abende der Woche hinreichen; oder er turnt für

sich und mit seinen Kindern, so daß er sich irgendwo ein Geräthe, z. B. den Triangel, anschafft, oder er ist Vorturner bei einem größeren Ganzen.

So erhält er sich an Leib und Seele frisch bis ins Greisenalter; denn wir hören von den Greisen bei den Hellenen, daß sie noch die Palästra besuchten, weil der Leib durch Uebung sich Kraft sowohl, als Gewandtheit bis in das höchste Alter bewahren kann.

Was für Greise waren Sophokles, Sokrates, Platon? Welche Cato, Masinissa und Diviko? Welche Vestris, Blücher und unser Freund Elias?

Es sind aber nicht nur Einzelne, welchen die gütige Natur solche Geschenke verlieh, sondern wir wissen von ganzen Stämmen, daß die Leibesübung ihre Greisen noch mit Rüstigkeit und hohem Sinn waffnete, wie einst die dorischen Spartiaten, die Araber.

Also empfangen uns die Leibesübungen, wenn wir aus dem Schoß der Mutter kommen, und begleiten uns, bis wir nach tapfer vollbrachtem Tagewerk befriedigt in denjenigen der allgemeinen Mutter zurück sinken; denn in der Arbeit liegt der Genuß, im Bewußtsein fortschreitender Lösung der menschlichen Aufgaben, wozu uns ein starker und gewandter Leib befähigt, die Seligkeit.

Zweites Hauptstück.

Das Verhältniß der Leibesübungen zu den Staatseinrichtungen.

---

1. Die Leibesübung in der Schule.

Je tiefer der Staat seine Aufgabe, das Göttliche im Menschen zur Darstellung zu bringen, durchdringt und erfüllt, desto mehr dehnt er seine Anstalten aus; unter ihnen besonders die Schule, welche nicht nur das Wissen vermittelt, sondern auch denjenigen Theil der Erziehung übernimmt, welcher über die Kräfte der Familie geht.

Es ist eine unabweisbare Foderung, daß die Schule nicht nur den Geist, sondern auch den Leib bilde; darin stimmen die Schulmänner und die Erzieher überein.

Die Leibesbildung der Jugend muß aber unter die Staatsaufsicht gestellt werden, wie die Entwickelung des Geistes derselben, weil es dem Staate schon allein auf dem Standpunkte der Volkswirthschaft und der Landesvertheidigung nicht gleichgültig sein darf, ob die leiblichen Kräfte, über welche er gebietet, bei den heranwachsenden vermindert oder vermehrt werden.

Da wir bereits Gesagtes nicht wiederholen wollen, so verweisen wir im Allgemeinen auf A. Spieß, Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung, und besprechen nur noch kurz einzelne Theile des Gegenstandes.

Im Allgemeinen liebt die männliche Jugend die leibliche

Bewegung und es fragt sich, wie wir uns zu dieser Naturanlage verhalten sollen.

Es stehen uns nämlich drei Wege offen, entweder suchen wir diesen Trieb des jugendlichen Wesens zu vertilgen, was zur Kraftlosigkeit führt; oder wir überlassen ihn dem Zufall, woraus die Rohheit entspringt; oder endlich wir bilden den Bethätigungstrieb mit Bewußtsein und unter vernünftiger Leitung aus, wodurch die gesittete Kraft erreicht wird. Auf dem ersten Pfade gelangen wir nicht zum Endzweck; denn wir schwächen den Leib auf das Aeußerste oder zerstören ihn sogar, wodurch die dabei beabsichtigte Geistesbildung gefährdet wird; im zweiten Falle sind wir des Erfolges nicht sicher und müssen die vielen Nachtheile in den Kauf nehmen, welche eben der Knabe in dem Gassenleben aufnimmt: allein das noch Schlimmere ist der Ungehorsam bei diesem Schlage von jungen Leuten; denn sie sehen in der Schule nur den Zwang und in den Lehrern die Kerkermeister. Dagegen nun wirken einzig die Leibesübungen unter der Leitung der Lehrer; denn sehr wahr ist, was Koch in seiner Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie sagt:

„Es ist für die Schulübungen der Gymnastik unter einer großen Zahl von Theilnehmern nothwendig, daß die ganze Masse den Anordnungen des Vorstehers der Anstalt, und die einzelnen Abtheilungen ihren Lehrern unbedingt Folge leistet; dieses Fügen eines jeden Einzelnen findet um so weniger Schwierigkeit und Widerstreben, als Jeder durch das wilde und ordnungslose Durcheinanderlaufen, das Lärmen und Schreien bei den auch sonst wohl unternommenen Spielen hinreichend überzeugt ist, daß unter ihnen nichts mit einigem Erfolge gelingen kann, ohne sich den Entscheidungen und Bestimmungen eines Einzelnen zu unterwerfen. Also man gehorcht gern, aber nur so weit, als es die Uebungen betrifft. Diese Bedingung des freiwilligen Gehorsams kann nach meiner Meinung nicht scharf genug ins Auge gefaßt und festgehalten werden. Gehorsam und das Fügen in die Ordnung

ist es nicht, was einem kräftigen und wohlgeordneten Gemüthe widerwärtig ist, vielmehr das Gefühl der unbedingten Abhängigkeit; und jeder Versuch, diese aufzulegen, führt auch das Widerstreben, die Widerspenstigkeit und die Lust am Ungehorsam, sobald das Auge des Befehlenden sich weggewandt hat, herbei. Wenn zu viel gefordert wird, verschwindet auch der Wille und die Lust, das zu thun, was mit Recht gefordert werden kann. Es ist daher durchaus nothwendig, daß wo möglich alle Anforderungen und Verpflichtungen der gymnastischen Zöglinge in der Form von Gesetzen zu eines Jeden Kenntniß gebracht werde, auf deren Befolgung mit unabänderlicher Konsequenz gehalten, jede Uebertretung ohne Ansehen der Person gerügt oder gestraft werden muß. Aber das Gesetz beschränkt nicht allein den Willen des Gehorchenden, sondern eben so wohl bestimmt und begrenzt es auch die Entscheidung des Richters, des Befehlenden, und jede Ueberschreitung des Gesetzes von seiner Seite ist ein Schritt zu dem Verluste seines Ansehens, und eine Aufforderung zum Ungehorsam an seine Untergeordneten. Wenn auch diese Bemerkung für Eltern und Erzieher nicht mit gleicher Allgemeinheit gilt, — obgleich doch großentheils, — so gibt hier die Liebe und das Vertrauen des Pfleglings das Recht zu weiteren Anforderungen; ein Anderes ist es mit der Leitung einer öffentlichen Anstalt für Leibesübungen; durch gesetzmäßiges Befehlen wird der Vorstand sich die Liebe und das Vertrauen der Pflegbefohlenen erwerben; aber er muß es nicht dann zur Grundlage machen und postuliren, wo es noch nicht vorhanden ist und sein kann, bei der Begründung einer Anstalt. Ich kann nicht angelegentlich genug dazu auffordern, bei jedem Befehle entweder auf das Gesetz, von dem er nur ein Ausfluß ist, hinzuweisen, oder wenigstens scharf zu begrenzen, wie weit man den Gehorsam fordere. Dann gehorcht Jeder mit Lust, und es bildet sich unter der Masse ein so reger und laut sprechender Sinn für Legitimität aus, daß sie selbst den aus ihrer Achtung und ihrem freundschaftlichen Umgange ausstößt,

der auch nur heimlich sich nicht als Freund der Ordnung zeigt, und hinterrücks ungehorsam ist. Nur ein solcher Gehorsam ist zu wünschen und mit allem Eifer zu bilden; er feindet nicht nur nicht die Selbstständigkeit des Charakters an, sondern ist namentlich für eine gymnastische Anstalt das unerläßliche Gegenwicht gegen das übersprudelnde Kraftgefühl, gegen Eigenwilligkeit und Uebermuth, die ohne jenen Antagonisten wohl die moralischen Mißgeburten der Leibesübungen sind. Allein mit dieser Beschränkung bringt man es ohne weitere Anstrengung dahin, daß eine Menge von Hunderten der frohen, ja durch die Beschäftigung selbst leicht ausgelassen fröhlichen Jugend auf den Wink des Vorstehers mit Freude und ohne alles Bedenken folgt. Wie weit diese Grundsätze auch auf Unterrichtsanstalten anwendbar seien, vermag ich nicht zu beurtheilen; ich weiß nur so viel, daß hier die Zügel möglichst locker gehalten werden müssen, und daß die von oben herab in unsern (Preußischen) Schulen eingeführte außerordentliche Liberalität zum großen Theile jene glänzenden Erfolge in der wissenschaftlichen Bildung herbeigeführt habe, deren wir uns in unserm Vaterlande erfreuen. Auf unsern Hochschulen vergleiche man nur die durch Preußische Schulen und die durch ausländische gebildeten Jünglinge, und man wird nicht lange zu prüfen haben, um die unbedingte Vorzüglichkeit unserer Unterrichtsanstalten anzuerkennen. Militärische Zucht und militärische Strafen benehmen alle Lust und alle Fähigkeit zum Selbstdenken. — Und besteht denn das Bilden und der Wachsthum des Geistes bloß in dem Nudeln des Kopfes? Und was sind die Früchte der Unterrichtsanstalten, wo jene Zucht eingeführt ist? Ja, man kann die Zöglinge zwingen, viel zu lernen, und die Prüfungen fallen auch wohl glänzend aus, aber in der Anwendung des Gelernten, im Selbstdenken, im Erfinden, im Weiterdringen sind sie meistens Stümper und bleiben es ihr Leben lang; sie sind tüchtige (?) Schüler, sie gehen aber auch als Schüler aus dem Leben und werden nicht zum Manne reif."

An denjenigen Schulen, in welchen die zukünftigen Bauern,

Handwerker, Fabrikarbeiter gebildet werden, wünschen wir die Leibesübungen deßwegen, weil nicht nur gerade diese Leute Gewandtheit und Brauchbarkeit des Leibes am meisten bedürfen, sondern auch damit in ihnen das Gefühl für Schönheit, der Sinn für Maß und Takt, die sittliche Kraft einigermaßen gepflegt werden, damit sie lernen, ihren Leib beherrschen, während sie sonst in den äußern wie in den innerlichen Handlungen den Trieben desselben stumpf oder stürmisch folgen.

Wenn in dem gut gemeinten Schriftchen: „Das Turnen und die deutsche Volkserziehung", ein Entwurf 1843, ein Unteroffizier für jedes Dorf als Turnlehrer gefordert wird, so sehen wir nicht ein, warum es nicht der Lehrer sein soll, welcher auch diesen Theil der Bildung zu übernehmen hat; warum die Kosten durch diese Einrichtung so sehr vermehren? und lassen sich so viele vernünftige Unteroffiziere mit gehöriger Bildung, mit Liebe zur Jugend und geistiger Kraft auffinden? lassen sich so viele derselben ohne Schaden vom Heere wegnehmen?

Man führe die Leibesübungen in den Seminarien ein, wie Elias es in Frankreich thut, und es wird dieß einst den Schülern sowohl, als dem Lehrer frommen; der Lehrer soll die richtige Behandlungsweise der Jugend kennen; die freie Zeit des Lehrers und des Schülers ist die gleiche und endlich ist er schon da, wir haben den Lehrerstand ja bereits für die Geistesbildung, wir müssen nicht erst einen solchen für die Leibesübungen aus Unteroffizieren heranbilden; die Leibesübungen werden den Lehrer selbst frisch und gesund erhalten.

Wenn der Lehrer im Seminar eingeturnt worden ist, so wählt er eine Riege von zehen unter seinen Schülern aus, mit welchen er die Leibesübungen durchmacht; führen sie die zweite Reihe der Barrenübungen mit Fertigkeit aus, so turnen dieselben unter seiner Leitung wiederum ebenso vielen Riegen vor, während sie aber immer noch daneben unmittelbar unter dem Lehrer turnen; sie würden z. B. zwei Abende der

Woche unter der Leitung des Lehrers vorturnen und am dritten Abend würde der Lehrer mit der Vorturnerriege allein turnen.

Da endlich die Schule mit dem Gange der Welt und Zeit in ein ausgleichendes Verhältniß treten soll, so schließen wir mit den Worten des Entwurfes:

„Das Ganze wird größer, weiter, aber der Mensch wird kleiner, enger. Zwar hat es auch hier an kräftiger Gegenwirkung nicht gefehlt, da der Geist immer wieder die Freiheit des Allgemeinen sucht und immer wieder zum Ganzen strebt. Daher erklärt sich zum Theil der wachsende Drang einer allgemeinen Bildung, einer Theilnahme an dem Ganzen, um wenigstens in der Vorstellung jene Beschränkung aufzuheben und in der Gesinnung so dem Ganzen anzugehören, wie es nun einmal die vereinzelte Thätigkeit nicht vermag. Die umsichtige Erziehung wird auch in den Leibesübungen, die recht eigentlich die individuelle Kraft bezwecken und den leiblichen Menschen als ein starkes Ganzes wollen, ein Gegenmittel suchen. Wie durch die Fabriken die individuelle Kunst des Handwerkers leidet, so leidet durch das weit ausgebildete künstliche Leben die volle Kraft des Einzelnen. Die Tugenden, die sonst nur der Einzelne übte, sind zu Instituten des Ganzen geworden, die Mildthätigkeit des Einzelnen zu Armenanstalten des Ganzen, die schützende männliche Sorge für die eigene Sicherheit zur Polizei des Ganzen, die Gastfreiheit zu Gasthäusern, die mütterliche Liebe und die väterliche Sorgfalt der Erziehung zu Schulen des Staates, und dem Einzelnen ist hierin nur ein möglich kleinstes Maß eigener Thätigkeit überlassen. An die Stelle der freien Tugenden des Einzelnen sind die gebundenen Pflichten getreten, die diese Anstalten uns auflegen. Ist nun durch die größere Ausbildung des Ganzen die Tugend und Gesinnung des Einzelnen überflüssig geworden? Das Ganze wäre eine todte Maschine, das Ganze wäre ohne Leben und zur Zeit der Gefahr ohne eigentlichen Bestand, wenn nicht die Gesinnung der Einzelnen im Grunde des Ganzen fortdauerte und jeden Augenblick frei und mit aller Selbst-

verläugnung hervortreten könnte. Es ist ebenso mit der leiblichen Kraft. Wo früher die unmittelbare Geschicklichkeit des Menschen wirkte, sind jetzt Maschinen thätig und machen jene scheinbar entbehrlich. Aber wenn uns nicht die verständigen Maschinen das menschlich Große wegarbeiten, wenn sie uns nicht aus der frischen Natur ins ärmliche Surrogat hineintreiben sollen: so muß die Erziehung mit doppelter Sorgfalt das freie Können des Einzelnen im Auge behalten. Oder sollen wir etwa wünschen, um ein kleines Beispiel zu wählen, daß unsere Jugend über den fortschnellenden Eisenbahnen die Freude an den lehrreicheren und stärkenden Fußwanderungen verlernte? Je weniger Ansprüche das bürgerliche Leben an die leibliche Kraft und Kunst des Einzelnen macht, desto mehr muß die Sorge der Erziehung von dieser Seite nachrücken. Wenn die Bildung unserer Zeit auf's Materielle und Praktische gerichtet ist, und von früh an das Leben wie ein Rechenexempel behandeln lehrt, so wird man auch in der Kunst des Turnens das Gegengewicht eines freien und schönen Elements besitzen."

2. Die Leibesübungen im Heere.

Unter den großen Staatseinrichtungen, in welchen das Turnen lebendig werden soll, kommt nächst der Schule das Heer; aber jetzt kann beim Heer von Vornen herein noch nicht viel gefodert werden, bis die Schule dem Heere jeden Eintretenden durch Leibesübungen vorgebildet hat. Wenn Spieß in den Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung, überhaupt einwendet: „die eigentliche wehrmännische Ausbildung für den Kriegsdienst, die Dienstkenntniß und Uebung im Einzelnen und Allgemeinen, die Manövrirfertigkeit, auf welche es doch vor allem andern abzusehen ist, erfordern aber, bei der so kurzen Dienstzeit, an und für sich schon, einen so großen Zeitaufwand, daß schon da-

rum bei vielen Heeren dem Turnen eine nur sehr eingeschränkte Ausbildung gewährt werden konnte, ja in einigen Staaten wurde aus diesem und vielleicht aus noch andern Gründen, das sogenannte militärische Turnen gar nicht eingeführt. Die Ueberzeugung, daß eine tüchtige turnerische Ausbildung vor allem dem Soldaten noth thue, hat aber bei allem den Boden gewonnen, wo mit praktischem Geiste das Kriegswesen durchforscht und ausgebildet wird. Und doch bleibt es nur eine halbe Maßregel, wenn die Schule des Kriegsmannes erst mit der Zeit beginnt, wo derselbe als Dienstpflichtiger in das Heer eintritt, wenn auf den Exerzierplätzen ein großer Theil der Dienstzeit mit eigentlichen Elementarübungen zugebracht werden muß, die bei zwanzigjährigen unvorbereiteten Rekruten, ihrer Ungewohntheit und Neuheit wegen, häufig eine schwere Arbeit machen. Die Unteroffiziere üben da ein leidiges Turnlehreramt, bis sie die versteiften Leiber und Glieder gelenk gemacht haben, bis die Uebereinstimmung und Folgeleistung der Glieder unter einen Befehl gebracht sind, bis die Gesammtheit in gleichem Rhythmus sich bewegt und handelt, um erst nach Verlauf dieser Zeit die eigentlichen Kriegs- und Waffenübungen zu beginnen", so scheint uns gerade in der allerdings vorkommenden Unbeholfenheit unserer Soldaten ein dringender Grund zur Einführung des Turnens beim Heere zu liegen, damit wenigstens die größten Uebelstände beseitigt würden.

Ebenso bewährte unsere Erfahrung bestimmt den Satz, daß aus Rekruten noch ziemlich gute Turner sich bilden lassen.

Doch sollen über diesen eigenthümlichen Gegenstand nur solche sprechen, die entweder die kriegerische Laufbahn als Beruf gewählt oder schon mit Soldaten geturnt haben.

Betrachtet man die Lebensart des Soldaten im Kriege und die Entbehrungen, welche er sich gefallen lassen muß, auf der einen, die Märsche, die Belastung und die Fechtart auf der andern Seite, so muß zugegeben werden, daß der Soldat

in leidender und thätiger Beziehung nicht nur stark, sondern auch gewandt sein soll.

Unsere Soldaten aber besitzen fast ohne Ausnahme, nicht zugleich Stärke und Gewandtheit; daher in einem Feldzuge der Mangel und die Anstrengungen mehr Leute wegraffen, als das Schwert des Feindes. Die Mehrzahl der neu Eintretenden hat ferner einen Mangel in der Leibesentwicklung, bald sind die Beine, bald die Arme, bald die Brust schwach oder sie leiden an Starrheit, Ungelenkigkeit des Rumpfes, oder der obern oder der untern Gliedmassen, oder des Rückens und der Hüften; wie es denn auch eine von den Aerzten gemachte Beobachtung ist, daß sehr selten Männer vorkommen, welche nicht irgend ein Mißverhältniß in der Bildung ihres Leibes haben. Die Römer kannten die leiblichen Bedingungen des Kriegers gut und wenn Vegetius sagt, daß der, welcher sich dem Kriegsdienst widmen wolle, einen lebhaften Blick, geraden Nacken, weite Brust, starke Schultern, kräftige Finger, lange Arme, einen eingezogenen Bauch, Schenkel, Waden und Füße klein haben solle, so daß sie gedrungen und kein überflüssiges Fleisch an ihnen zu finden sei, so werden wir an den Rekruten unserer Tage recht viel auszusetzen haben; der Arzt soll daher bei jedem Eintretenden bestimmen, welche Gliedertheile er besonders zu üben und auszubilden habe.

Der lange Frieden endlich, dessen Europa genießt, kann unmöglich anders als erschlaffend auf die meisten unserer Heere gewirkt haben, desto nothwendiger der Schwung des Leibes und Geistes, welcher durch die Leibesübungen gewonnen wird. —

Die Vorkehrungen, welche unsere Turnart erfodert, kosten, da wir dazu die Zimmerleute und andere Handwerker des Regiments gebrauchen, für ein ganzes Regiment ein paar Thaler; einen Platz wollen wir in jeder Garnison kriegen und nun müssen wir noch einen Lehrer haben, der wohl in jedem Regimente zu finden ist; wo nicht, so senden wir einen fähigen jungen Offizier auf einen guten Turnplatz, um sich zum Lehrer heran zu bilden. Dieser sucht zwei geeignete Of-

fiziere und acht Unteroffiziere aus, welche er zuerst einübt, jeder der acht Unteroffiziere turnt hernach wieder zehn Mann ein; die neunzig Mann genügen uns, die junge turnfähige Mannschaft eines Regiments zu beschäftigen. Erlauben es die Verhältnisse, so werden alle Uebungen unseres Handbuches durchgemacht, wenn nicht, doch das Schwimmen, die Gangarten, das Klettern und die Freiübungen. Bei denjenigen Waffen, welche Pferde halten, benutzen wir eines oder mehrere derselben zum Turnen, indem wir an denselben die Schwingübungen, das freie und das rittlings Hinaufspringen*) ausführen. Der Lehrer wird dieselben im Stehen, im Schritt, im Trab und im Galopp machen lassen.

Diese Uebungen können als Belohnung für die Eifrigen verwendet werden; jedenfalls aber gelte als Richtschnur, daß an den Pferden lediglich die Eingeturnten sich üben sollen.

Fassen wir nun die einzelnen Waffen ins Auge, so müssen das Genie, die Zimmerleute, die Schiffleute nnd die Schanzer die ganze Turnschule durchmachen, vor Allem aus aber Schwimmen; die Artillerie heben, tragen, ziehen, stoßen; die leichte Artillerie dazu noch schwingen und springen; die leichte Reiterei die ganze Turnschule und wo immer möglich das Pferd; das Fußvolk die Gangarten, das Springen und Klettern; die Seeleute müssen Alles (und eher noch mehr als wir gesagt haben) durcharbeiten. Handelt es sich aber um eine schnelle Abrichtung von Seeleuten, so nehmen wir vorzüglich die Uebungen der obern Gliedmassen, das Schwimmen und Tauchen, den Triangel, das Klettern und Springen.

Das viel zu wenig verbreitete Büchlein von Maßmann,

---

*) Frei hinaufspringen geschieht so, daß wir beide Hände auf die hintere Gruppe des Pferdes, 8 Zoll vom Schwanze auffetzen und mit oder ohne Anlauf auf den Rücken des Pferdes uns schwingen, so daß wir darauf zu stehen kommen; rittlings hinaufspringen, das Gleiche, nur daß wir auf das Pferd uns setzen, wie Reiter.

(Leibesübungen, Militär-Gymnastik, Heft 1), drückt sich sehr genau über die Anwendbarkeit des Turnens beim Heere aus:

„Alle hieher gehörenden Kriegsübungen zerfallen in Handhabung der Waffe und in taktische. Die Waffe anlangend, so finden wir, außer dem Geschütz der Artillerie, noch die Kavallerie mit Pallasch, Säbel, Karabiner und Pistole, (Pike), die Infanterie mit Seiten- und Bajonnet-Gewehr.

Unstreitig ist der Dienst der Artillerie der schwerste und ermüdendste. Hier werden zum Wenden, Ziehen, Heben der Kanonen starke, kräftige, zugleich mit Gewandtheit und Umsicht ausgerüstete Individuen erfordert. Wie unendlich viele Fälle gibt es, wo der Artillerist, außer den Beschwerden des Marsches, die er mit andern Waffen theilt, noch für den auf tausenderlei Arten erschwerten Transport des Geschützes Sorge tragen muß. Das Laden, Richten und Abfeuern des Geschützes erfordert aber an und für sich eine Genauigkeit und Schnelligkeit, welche wohl von wenig Personen schnell in dem nöthigen Grade erreicht wird. Es ist also nicht möglich, so viele außerordentliche Fälle, welche diese oder jene Thätigkeit des Körpers in Anspruch nehmen, bei Behandlung der Waffe zu berücksichtigen. Nur durch reine Leibesübungen wird man den Mann zur Ausrichtung aller etwaigen Geschäfte befähigen; Heben, Tragen, Ziehen, Stoßen, Werfen, Schieben sind hier hauptsächlich zu bedenken.

Bei der Reiterei bestand der Unterricht im Reiten und in der Führung der Waffe, nämlich im Fechten mit Säbel und Pallasch, im Schießen mit Pistole und Karabiner, (und im Gebrauch der Lanze). Abgesehen davon, daß alle drei: Reiten, Fechten, Schießen, nicht bis zum nothwendigen Grade der Vollkommenheit gebracht wurden, so mangeln hier auch mancherlei Vorübungen des Hebens, Tragens, Gleichgewichthaltens, wodurch Zeit und Kosten bei den eben genannten Uebungen gespart werden können. Namentlich aber wird man das nothwendige Springen und Schwingen (Voltigiren) nicht ohne großen Nachtheil für den Reiter vernachläßigen.

Kommen wir endlich zur Hauptwaffenart, zum Fußvolk, so ist der Gebrauch des Seitengewehrs zurückgedrängt und die Handhabung des Bajonnetgewehrs die Hauptsache. Auf den ersten Blick mag es freilich scheinen, als sei hier keine Vorübung nöthig und man fange am beßten gleich mit der Waffe an. Indessen versichert uns Elias (und seine Erfahrung bei der Einführung des Turnwesens in's englische Heer ist wichtig), seine Elementarübungen hätten dabei einen solchen Erfolg gezeigt, daß die zur Einübung der Handgriffe gebrauchte Zeit wesentlich abgekürzt worden sei. Wir finden keinen Grund, seine Aussage in Zweifel zu ziehen, sondern sehen sie in der Natur der Sache begründet, da die Handhabung des Gewehrs starke Arme, feste Haltung und entschiedene Bewegungen verlangt. Es ist also ausgemacht, daß alle bisher getriebenen Waffenübungen des Exerzierplatzes nur gründlich werden können, wenn der Turnplatz das Fehlende ergänzt.

Außerdem aber kommt bei den taktischen Uebungen und weiterhin im Feldleben selbst, bei der Ausdauer auf Märschen, bei dem Angriff, Sturm, beim Brückenschlagen und Passiren von Defileen, Erklimmen von Steilen und Halden, und dergleichen, noch ein bedeutendes Maß von Gewandtheit, Kraft und Ausdauer in Betracht, welches der Exerzierplatz nicht in Rechnung zu bringen vermag. Hier erst recht tritt der Turnplatz mit seiner großen Anzahl allseitiger Uebungen ins Mittel. Nicht jeden möglichen Fall berechnend und darnach die Uebungen gestaltend, geht er vielmehr den umgekehrten Gang, indem er die gleichmäßige Ausbildung aller Glieder des Leibes — insofern die bei jedem Individuum sich vorfindende Anlage solche Gleichmäßigkeit mehr oder minder zuläßt — ins Auge faßt, und dadurch die jedem möglichen Bedürfnisse entsprechende leibliche Kraft und Gewandtheit entwickelt. Gerade dadurch, daß er nicht Waffengattungen scheidet, daß er nicht Anwendung der Uebungen, sondern Bildung des Leibes, als Zweck an sich, im Auge hat, ist er

vor Einseitigkeit gesichert und die genannte Entwickelung zu geben im Stande.

Wir müssen aber für die leibliche Bildung des Militärs zwei Richtungen genau unterscheiden: einmal die Bildung des Einzelnen als solchen, zum andern seine Bildung als Theiles einer Gesammtheit. Gerade dadurch, daß man die Bildung des Individuums unnöthig durch Massenübungen beschränkt und mit jenen verwechselt hat, wurde viele Zeit der weitern Bildung des Fähigen geraubt, derselbe dadurch beengt, und obenein durch ewiges Wiederholen dessen, was er bereits konnte und was ihm in der Masse durch Andere verdorben wurde, muthlos ja verdrießlich gemacht. Läßt sich dieser Erfahrung widersprechen? Nun ist ja aber gerade die Bildung des Einzelnen das Grunderforderniß zur glücklichen Bildung der Masse.

Bleiben wir bei dem Exerzieren stehen, so ist (wie das Preuß. Exerzierreglement beginnt) „die Stellung die Grundlage der Richtung", hängt aber so genau mit der ganzen Körperlichkeit des Mannes zusammen, daß diese sich in ihr (der Richtung) schon in gewisser Hinsicht darstellt. Mehr aber noch ist der richtige Marsch in der Front und in Reihen von der sichern Haltung der Einzelnen abhängig. Wie wäre es möglich, mit Lahmen und Verwachsenen einen guten Marsch auszuführen? Und doch sind die Rekruten, welche aus flachen Gegenden auf den Exerzierplatz kommen, zum größten Theil in der Haltung des Gleichgewichts und der Unsicherheit des Trittes den Lahmen nicht unähnlich. Bloßes Gehen hilft hier aber nicht allein, wenn nicht auf andere Weise durch Springen, Tragen, Laufen, die Theile des Leibes ausgebildet sind, auf deren Kosten man andere bei der Arbeit des Berufes einseitig stärkte. Welche Masse von Zeit wird nun vollends nicht auf die taktmäßige Ausführung der Evolutionen und der Gewehrgriffe verwandt! Warum? weil der Einzelne nicht gewohnt ist, seine Kraft auf ein gegebenes Nu anzuwenden. Wiederum geben da die Turnübungen den gehörigen Takt,

d. h. das durch einen richtig geworfenen Blick sich in allen Gliedern und Muskeln plötzlich regende Gefühl bei einer sichern oder unsichern Ausführung. Sie befähigen das Auge im Auffassen der richtigen Anwendung des Schwunges, der Haltung und aller Bewegungen, sie befähigen den Leib im Dienste des Auges und Ohres zu sein, besonders da wir auch, (setzen wir hinzu) Gesammtübungen fordern. Zeigt sich aber die Fertigkeit des Einzelnen so nothwendig für die Massenübung, um wie viel fühlbarer wird ihr Mangel sein, wo der Einzelne als solcher auftritt, z. B. beim Tirailliren, oder wo, nach großem Verluste, jeder sich mit der möglichsten Geschwindigkeit ohne Hilfe Anderer ordnen muß, beim Wacht- und Patrouillendienst, und in hundert andern Fällen, die jeder erfahrne Offizier kennt und bei ungeschickter Mannschaft oft schmerzlich zu erfahren Gelegenheit hatte.

Wie lassen sich aber die Leibesübungen mit den Uebungen der Waffe und den andern dem Soldaten nothwendigen Dingen verbinden? Das bleibt die Hauptfrage. Man prüfe die Rekruten beim Eintritt ins Heer im Gleichgewicht, Schwimmen, Laufen, Heben und zeichne auf, was sie in allen einzelnen Dingen geleistet haben. Dem gemäß ordne man sie nach den gleichen Fähigkeiten und ihrem Geschick, stelle die ziemlich gleichen zusammen und beginne in dieser Ordnung die Elementarübungen. Zunächst verrichtet die Mannschaft alles ohne Sack und Pack, wo möglich in graue grobe Leinwand gekleidet. Ausbildung der Beine durch Gehen, Laufen, Springen, Schwebegehen und den vorangehenden Vorübungen ist das Nächste. Man lasse die Elementarübungen der Arme, welche man in Masse mit geöffneten Gliedern vornehmen kann, damit abwechseln, um den später folgenden Griffen des Gewehrs dadurch vorzuarbeiten. Auf solche Weise lassen sich 6 — 8 Stunden täglich ausfüllen, doch so, daß das Gehen und die nicht anstrengenden Uebungen öfter an die Reihe kommen. Hat man den Parademarsch zum Gräuel aller denkenden Militäre oft mit besonderer Vorliebe behandelt, so fordern wir ihn freilich auch,

aber nicht als Prunkschritt, sondern als ein Mittel, an ein gleichmäßiges Marschieren und eine feste Haltung zu gewöhnen. Wir wollen ihn keineswegs einseitig, sondern mit einer Menge von Geh=, Lauf=, und Schwebeübungen in Verbindung. Durch genaue Richtung des Ganzen und Anwendung aller Elementarübungen bei der Masse wird die Sache schwieriger."

Wir stehen aber in der bestimmten Meinung, daß die Glieder des Heeres in Friedenszeiten unsere ganze Turnbahn durchlaufen sollen; denn nichts bewahrt die Gesundheit, die Stärke und die Gewandtheit des Soldaten, wie die Leibesübungen; ohne daß die Bande der Mannszucht auch nur im Geringsten gelockert würden.

Den Gesammterfolg des Turnens für das Heer berurtheilt der General Young in seiner Elementar=Gymnastik also: „Wenden wir unsere Blicke auf Griechenlands glorreiche, vergangene Jahrhunderte, so werden wir in jeder Stadt von einiger Bedeutung neben den Lehranstalten (Lyzeen) auch Anstalten für Leibesübungen (Gymnasien); neben der Bühne des Redners, neben der Lehrkanzel der Philosophen, Säle und Hallen zur Uebung der Jugend im Ringen, im Zweikampfe u. s. w. finden, damit sie sich vorbereite zum Siegen und zur Erwerbung der göttlichen Ehren, die den Sieger in den Volksfesten zu Olymp, Korinth, Nemea und Delphi erwarteten. Und was für Menschen erschuf diese sorgfältige Erziehung? Eine Jugend, deren herrliche Formen und körperliche Kraft, gepaart mit hohem Muthe und Verstande, sie unüberwindlich in Schlachten und zur Siegerin über die unzählbaren Heere Persiens machten. Ja! noch lebt der Ruhm der Tage von Platea, von Salamin und Marathon; noch ist Leonidas, der Vertheidiger des Engpasses der Thermopylen, der Tapferkeit höchstes Idol."

„Ein junger Fürst der Mazedonier, noch von Keinem übertroffen an Geistesgaben und Kühnheit, unternimmt das nie Gewagte, die Eroberung Asiens und führt es aus mit einer

Hand voll Menschen. Aber welcher Menschen? Mazedonier und Griechen, Zöglinge der Gymnastik!“

„Aber wenden wir die Blicke zurück auf Italiens klassischen Boden! Wer war jenes Volk, welches vom Zwerge schnell zum Riesen heranwuchs und die ganze alte Welt überschwemmte? Wie konnte es zu solcher Macht gelangen? Aus was bildete es seine unbesiegbaren Legionen?“

„Aus Jünglingen, von frühester Jugend im Laufen, Springen, Schwimmen zu jeder Jahreszeit, im Pferde bändigen und in Handhabung jeder Waffe geübt. Nach solcher Erziehung fand der römische Krieger, jede Unternehmung leicht; durchzog, durch seine Standhaftigkeit und durch seinen Muth Alles überwindend, ungeheure Landesstrecken, bändigte Völker, unzählbar an Menge, Barbaren an Sitten, überstieg die Gebirge, setzte über Flüsse, und wußte, gewöhnt an Mühseligkeiten und Ungemach jeder Art, im kalten Norden, in Afrika's kochenden Sandfeldern und in Asiens brennenden Wüsten sein Leben zu erhalten.“

Doch sprechen wir nicht von Griechen und Römern, nicht von den Germanen und alten Schweizern, sondern von der Gegenwart; so läßt z. B. W. Schmeling (Landwehr gegründet auf Turnkunst, Berlin, 1819) das Turnleben als Vorschule des Kriegslebens gelten; hören wir diesen Militär über die Turnübungen als Vorschule der eigentlichen Kriegsübungen sprechen:

„Wir haben uns früher sehr bestimmt dahin erklärt, daß auf den Turnplätzen keine wirklichen Kriegsübungen eingeführt oder auch nur nachgeahmt werden sollen. Dafür sind die Exerzierplätze. Dennoch aber sind die Turnübungen selbst eine herrliche Vorschule für die Kriegsübungen, und wir hoffen, daß durch eine allgemeine Verbreitung derselben, die zur Erlernung der letzteren festgesetzte Dienstzeit, sich noch bedeutend werde vermindern lassen. Um diese Hoffnung noch zu begründen, wird es nothwendig sein, die Turnübungen selbst einzeln durchzugehen, und den Einfluß zu zeigen, den sie auf

die Ausbildung des ganzen Körpers oder einzelner Theile desselben haben. — Die Uebungen selbst sind theils solche, die auf den Turnplätzen angetroffen werden, und sich auch ihrer Natur nach für diese eignen, theils solche, die außerhalb der Turnplätze angestellt werden und auch nicht füglich dort angestellt werden können. Wir beginnen mit den ersteren.

1) Auf eine richtige Stellung und Haltung des Körpers wirken vorzüglich alle Uebungen hin, die in der Turnkunst als Springvorübungen aufgeführt sind. Jeder, der Rekruten ausgebildet hat, weiß, wie lange man sich gewöhnlich hiermit quälen muß, indem die meisten Menschen — die ihren Körper vernachläßigen — den Bauch vor- und die Brust zurückwerfen, wodurch Richtung und regelmäßige Bewegung geschlossener Linien unmöglich wird. Dagegen wirkt nun nichts besser als die Vorübungen. Der Zehenstand ist fast unmöglich, ohne den Unterleib einzuziehen und die Brust vorzubringen, ebenso nöthig der Zehengang, diese richtige Haltung beizubehalten. Das Hüpfen auf dem Zehenstande übt außerdem noch besonders die Kniegelenke. Von den andern Uebungen wirken zugleich mehrere auf das schnelle Finden des Schwerpunktes, wie das Hinken, das Sitzhocken. Alle aber wirken stark auf die untern Gelenke, und machen diese kräftig und geschmeidig. Es lassen sich diese Vorübungen noch mehr vermehren, und auch auf die Arme und obern Gelenke anwenden, wobei man wohl thut, Armstärker — aus Eisen gegossene Zylinder mit Halbkugeln an den Enden — oder andere schwere Körper in die Hand zu nehmen.

2) Nächst der richtigen Haltung vermißt man bei Rekruten besonders die Fähigkeit im Stehen und in der Bewegung den Schwerpunkt schnell zu finden. Gibt man ihnen das Gewehr in die Hand, so fallen sie ihrem Nebenmanne auf den Leib, oder stützen und halten sich doch an ihn, sobald sie sich gerade aus bewegen sollen. Dadurch entsteht ein ewiges Hin- und Herschwanken, und wenn man dieses Uebel vermeiden will, bleibt nichts übrig, als die Leute sehr lange von

ihrem Nebenmanne zu trennen, indem man Reihen aufstellt, in denen jeder zwei oder mehrere Schritte von dem andern entfernt ist. Dagegen wirkt nun nichts besser, als die Schwebeübungen. Schon die Vorübung, das Stehen auf einem Beine, indem man das andere vorwärts, rückwärts und nach allen andern Richtungen bewegt, lehrt den Schwerpunkt bei jeder veränderten Haltung des Körpers schnell finden. Wer es hierin, wie in allen Gangarten auf dem Schwebebaum zur Vollkommenheit gebracht hat, dem kann es in der Folge nicht schwer fallen, sich auch schnell und richtig zu bewegen, wenn er das Gewehr in die Hand bekömmt. Eine vielfältige Anwendung der Uebungen auf dem Schwebebaum bieten außerdem die Stege dar, welche über Gräben und kleine Bäche gelegt sind, und den Fußgänger so oft zu weiten Umwegen nöthigen, wenn er sich ihnen nicht anzuvertrauen wagt.

3) Alle Springübungen, besonders aber Freisprünge sind für den Krieger von der größten Wichtigkeit. Man hat sich hiervon auch überzeugt, seitdem die Infanterie nicht bloß in geschlossenen, sondern auch in zerstreuten Linien ficht, und ein guter Schützen-Offizier wird seine Leute gewiß fleißig dazu anhalten. Dieß wird in der Folge unnöthig, wenn die Leute früher den Turnplatz besucht haben, der ihnen die beste Gelegenheit darbietet, in allmäliger Stufenfolge, sowohl im Weiten-, Höhen-, als Tiefsprung es so weit zu bringen, als es das Maß ihrer Kräfte zuläßt. Das Stabspringen übt zugleich wieder das schnelle Auffinden des Gleichgewichts.

4) So wie die Springübungen sind alle Laufübungen für den Krieger unentbehrlich, besonders der Dauerlauf. Man hat — seitdem im zerstreuten Gefechte öfters die Aufforderung hierzu gemacht worden ist — nicht selten geantwortet, daß alles Laufen im Gefechte schädlich sei, indem es das Blut in zu heftige Bewegung setze, und dadurch das ruhige Halten des Gewehrs beim Abdrücken verhindere. Dieß ist allerdings für den wahr, der im Dauerlauf nicht hinlänglich geübt ist,

bei ihm reicht auch wohl ein schneller Schritt hin, das Blut sehr stark zu erhitzen. Durch viele Uebung kann man es aber im Dauerlauf dahin bringen, — wenn er nicht heftig ist, und dabei auf keine sehr weite Strecken statt findet, was auch nicht leicht vorkömmt — daß das Blut gar nicht viel mehr als im gewöhnlichen Gange in Bewegung geräth.

5) Das Klettern übt nicht nur Arm und Beine, sondern stärkt auch zugleich die Brust, wenn — wie es auf den Turnplätzen geschieht — von den leichtern zu den schwerern Uebungen immer allmälig fortgeschritten wird. Eine gute Brust ist aber ein Haupterforderniß für den Krieger, weil sie bei weiten Märschen mit beschwertem Rücken sehr in Anspruch genommen wird. — Von den bereits erwähnten Uebungen wirken zugleich alle Laufübungen wohlthätig auf die Brust. Das Klettern gewährt auch noch in flachen Gegenden den unschätzbaren Nutzen, daß das Auge in eine größere Ferne schauen lernt und dadurch weitsichtig erhalten wird. Mehr als alle andern Uebungen lehren auch die Kletterübungen den Schwindel überwinden, der die meisten Menschen anwandelt, wenn sie in eine jähe Tiefe sehen müssen, und sind daher wegen ihres mannigfaltigen Nutzens nicht genug zu empfehlen.

6) Auf die obern Gliedmaßen wirken besonders die Barrenübungen, dann die Reckübungen, das Klimmen, das Schieben und das Heben. Sie stärken die Arme außerordentlich und bereiten dadurch diese zu den mannigfaltigen Uebungen mit dem Gewehr vor, von denen besonders der Anschlag eine bedeutende Kraft des Armes erfordert. Die Reckübungen erfordern mehr als alle andern Uebungen eine große Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit aller Glieder, daher auch Knaben eher als erwachsene Personen es darin zur Fertigkeit bringen.

7) Stärkend für das Kreuz und die Bauchmuskeln sind die Streckübungen, stärkend für die Nackenmuskeln das Nachziehen mit dem Seil, stärkend für die Schultern das Huckebacktragen eines Menschen. Von den übrigen Seil-

übungen erfordert der Sprung im Seil eine besondere Geschicklichkeit und übt auch zugleich das Auge im Wahrnehmen des rechten Augenblicks. Das Seilziehen ist eine herrliche Uebung, welche die ganze Kraft und Stärke des Körpers in Anspruch nimmt; ganz vorzüglich ist hierin das Ringen, das außerdem noch viel Gewandtheit erfordert.

8) Als Vorübung für das Reiten dient das Schwingen. Den großen Nutzen dieser Uebung für die reifere Jugend — indem sie gleichsam eine Vereinigung aller andern einzelnen Uebungen ist, die theils mehr auf die untern, theils mehr auf die obern Gliedmaßen berechnet sind — wollen wir hier nicht weiter durchgehen, da dieß zu einer ausführlichen Abhandlung über die Turnübungen selbst gehört; aber als Vorübung für das Reiten müssen wir noch einiges Einzelne sich darauf Beziehende anführen. So ist ein gutes Auf- und Absitzen — besonders wenn der Mantelsack hinten auf dem Pferde liegt — dem unmöglich, der das Spreizen nicht ordentlich gelernt hat, und dieß sowohl als das Grätschen lernt der Erwachsene sehr schwer, der es nicht in der Jugend geübt hat. Heben und Wippen lehren den bewegten Körper immer gleichmäßig über dem Schwingel erhalten, und sind so eine Vorübung zur Erhaltung des Gleichgewichts auf dem sich bewegenden Pferde. Daß die mannigfaltigen Auf- und Absprünge, sowie die Seiten- und Hintersprünge eine große Gewandtheit verleihen, immer in der richtigen Lage auf die Erde zu kommen, wird jeder gestehen, der eine richtige Einsicht in diese Uebungen hat. Wären alle Reiter darin geübt, manche Unglücksfälle, manche Arm- und Beinbrüche würden nicht statt finden, die bei dem Stürzen und Fallen der Pferde so häufig sind. Schon aus dieser Ursache sollte Niemand das Pferd besteigen, der nicht im Schwingen einige Fertigkeit erworben hat.

9) Von den Turnspielen erwähnen wir außer dem Bürger- und Ritterspiel, das ein herrliches Vorbild des kleinen Krieges ist, nur noch das Barlaufen, weil es eine sehr große Gewandtheit im Laufen voraussetzt, und die allerdings

nicht leichte Forderung macht, auch im schnellen Lauf den Körper immer in seiner Gewalt zu halten.“ —

Sind einst die eintretenden Soldaten alle schon geübte Turner, dann müssen neue Turnordnungen gegeben werden, und es eröffnet sich ein weites Feld für die Erfindungskraft des Taktikers und des Strategen, wenn sie sich ein aus eingeübten Turnern bestehendes Heer in ihrer Hand denken.

Dürfen wir aber auch nicht so weitgehende Blicke werfen, so bleibt doch unbestritten:

daß 1) im Durchschnitt der Soldat mehr Gelenkigkeit, Gewandtheit und leibliche Fertigkeit;

daß 2) ebenso im Durchschnitt der Offizier auf dem Festlande mehr Frische des Geistes und Leibes, mehr Stärke und Gewandtheit haben sollte;

daß 3) die Leibesübungen die Gesundheit und Schönheit der ganzen Truppe befördern; das Erste bedarf keines weitern Beweises; das Zweite wird dadurch bewirkt, daß sie dem Soldaten das steife, ungelenke, unbehülfliche Ansehen, welches Lachen erregt, wegfegen, namentlich aber die Schultern in ein richtigeres Verhältniß zum Becken bringen, den Offizier endlich vor übergroßer Fettigkeit im höheren Alter bewahren;

daß 4) die Leibesübungen jenen dumpfen mißmuthigen Geist aus den Kasernen verscheuchen, über welchen die Kommandirenden vielfältig klagen müssen; denn so wie die Fröhlichkeit der Seele einen rascheren Umlauf des Blutes erzeugt, so ruft der durch Leibesübungen hervorgebrachte schnellere Pulsschlag eine heitere Stimmung des Gemüthes hervor.

Fragen wir endlich, wie die Leibesübungen zu den gesammten Lebensverhältnissen des Soldaten passen, so finden wir, daß, da derselbe seiner großen Mehrzahl nach aus stark arbeitenden Ständen stammt, wir nicht nur anstrengendes Tagwerk ihm zumuthen dürfen, sondern es auch *sollen*, damit die neue Lebensart ihm nicht als Müßiggang erscheine, ihn ungehorsam mache und seine Leibeskraft mindere. Dieß wird durch die Einführung des Turnens bei den Regimentern

auf zweckmäßige Weise möglich, besonders beim Fußvolk, welches jedenfalls noch mehr und abwechselnder beschäftigt werden sollte, als bisher geschah. Und wie der neue Heerbann der meisten Staaten eingerichtet ist, kehrt der Mann nach einigen Jahren zum häuslichen Heerde zurück, wo er wieder die schweren Arbeiten an die Hand nehmen muß. Kann es nun dem Staate wünschenswerth sein, daß die wieder Bürger Gewordenen in der Dienstzeit aus der Gewohnheit dauerhafter Werkthätigkeit heraus gekommen seien?

Halten wir auch bei diesem Theile des Gesammtvolkslebens die Eigenthümlichkeit unsers deutschen Fleißes mit Bewußtsein und unerschütterlicher Liebe fest; denn demjenigen Volke, welches am vernünftigsten, am gründlichsten und mit der meisten Hingabe arbeitet, muß früher oder später die Herrschaft der Welt zufallen.

Staatliche Bibliothek Bamberg

Schluß des Ganzen.

Was soll nun geschehen?

1. Es sollen in der von uns angegebenen Weise von den Behörden unmittelbar die Einleitungen getroffen werden, daß es ferner keine Schule und kein Regiment gebe, wo nicht geturnt werde.

2. Jeder, der Lehrer oder Offizier werden will, beweise die Kenntniß und Kunstfertigkeit in diesem Fache, so daß er ganz oder theilweise darin Unterricht geben kann.

3. Die Behörden schreiben, sowie die Schwierigkeit der Einführung überwunden ist, das Maß der Leistungen an jeder Schule und bei jedem Regimente vor.

4. Die Männer, welche früher geturnt haben, sollen auf den freien Turnplätzen wieder die Uebungen vornehmen und auf jede Weise die Lust dazu bei sich und Andern pflegen; die Mütter aber auf die leibliche Entwicklung der Kinder in der geschilderten Art einwirken.

Staatliche Bibliothek Bamberg

Inhaltsverzeichniß.

Seite.

Vorwort.
Wie Elias für die Leibesübungen wirkte und wirkt.
Einleitung.
Die Leibesübungen als ein Theil der Erziehung des Menschengeschlechts.
Das Verhältniß der Leibesübungen zu der Eigenthümlichkeit des deutschen Volkes.
Das in der Gegenwart für die Leibesübungen uns Nothwendige.
Stellung unseres Buches zu dem ganzen Turnwesen.
Erstes Hauptstück.
Die Leibesübungen in Bezug auf den Einzelnen.
I. Der Neugeborne.
1. Die Luft 1
2. Das Bad 2
II. Das Kind.
Einleitung 6
Uebungen vom vierten Lebensmonat bis zum zurückgelegten zweiten Jahre 13
Uebungen vom Ende des zweiten bis zum Ende des dritten Jahres 26
Uebungen vom vierten Jahre an, Schluß . . . 33
III. Der Knabe und der Jüngling.
Einleitung 36
Die Freiübungen 37
Erklärung 38
Einrichtung 39
Erstes Buch
Einfache Uebungen.
Erster Abschnitt
Uebungen der untern Gliedertheile.
Der Gang, der Lauf, der Sprung.
Einleitung zum Gang 43
Vorübungen zum Gang 47
Der Lauf.
Einleitung zum Lauf 57
Vorübungen zum Lauf 59
Die drei Arten des Laufes 65
Gehen und Laufen nach Eiselens Turntafeln . 67
Der Sprung.
Einleitung zum Sprung 69
Die Springübungen.
Zweiter Abschnitt.
Uebungen der obern Gliedertheile.
I. Vorübungen um die Kraft der obern Glieder zu vermehren 86
II. Uebungen am Reck 93
III. Uebungen am Triangel 108

Seite.

Zweites Buch.
Zusammengesetzte Uebungen.
Erster Abschnitt.
Erste Reihe der zusammengesetzten Uebungen . . . 124
Zweiter Abschnitt.
Zweite Reihe der zusammengesetzten Uebungen . . . 129
Dritter Abschnitt.
Der Kletterbaum 133
Vierter Abschnitt.
Die Leiter 136
Fünfter Abschnitt.
Schwingen 140
Sechster Abschnitt.
Einleitung 146
Ringen.
Vorübungen zum Ringen 151
Siebenter Abschnitt.
Der Barren.
Einleitung 163
Erste Reihe von Barrenübungen 164
Zweite " " 167
Dritte " " 169
Vierte " " 172
Achter Abschnitt.
Schwimmen.
Einleitung 175
Die Schwimmschule 180
Die Schwimmübungen 183
Neunter Abschnitt.
Das Steinstoßen 188
Zehnter Abschnitt.
Die Spiele.
Vorübungen zu den Spielen 193
Die Spiele 195
Verhältniß der Spiele zum Turnen 199
Drittes Buch.
Von den Turneinrichtungen.
1. Die Turneintheilung 201
2. Der Turnwechsel.
3. Die zwölf Turngesetze 206
4. Der Turnplatz.
IV. Der Mann und Greis 206
Zweites Hauptstück.
Das Verhältniß der Leibesübungen zu den Staatseinrichtungen.
I. Die Leibesübungen in der Schule 208
II. Die Leibesübungen im Heer 214
Schluß des Ganzen.
Was soll nun geschehen? 230

Bild 1.

Bild 2.

Bild 3.

Bild 4.

Bild 5.

Bild 6.

Bild 7.

Bild 8.

Bild 9.

Bild 10.

Bild 12.

Bild 11.

Bild 13.
Bild 14.
Bild 15.
Bild 16.

Bild 17.

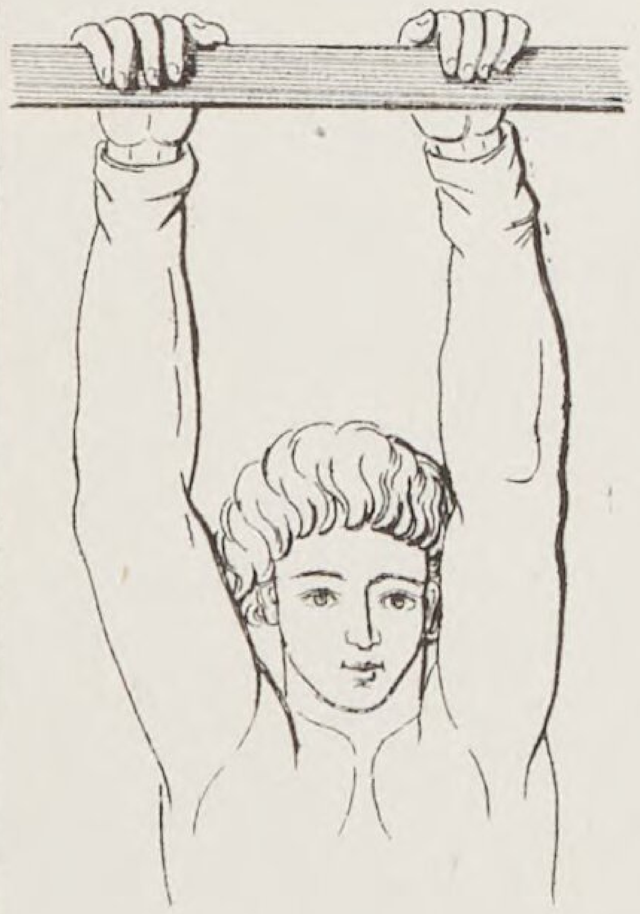


Bild 18.

Bild 19.

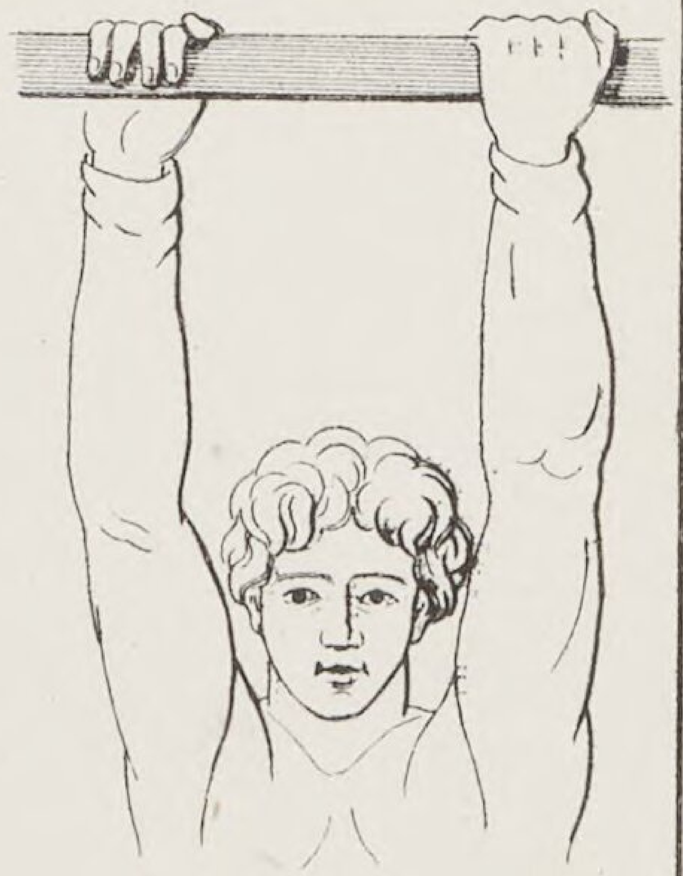


Bild 20.

Bild 21.

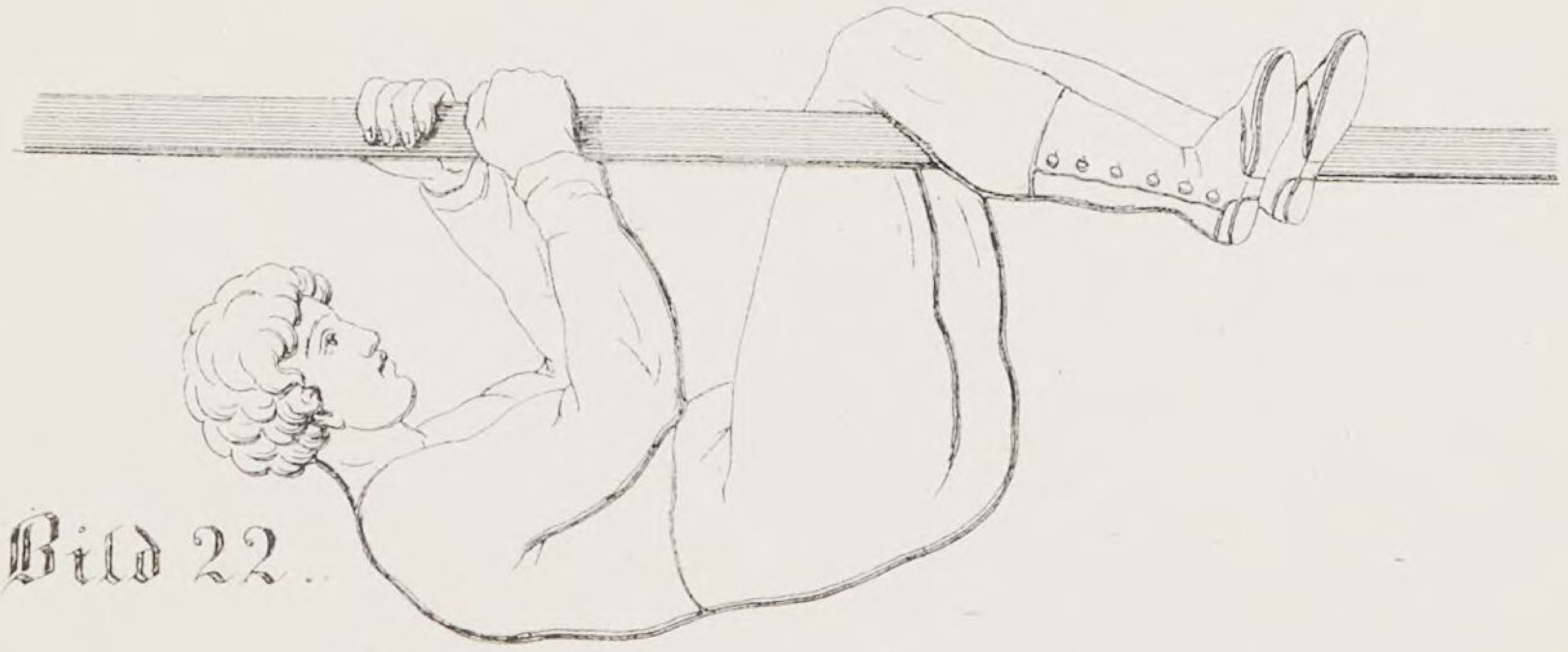


Bild 22.

Bild 23.

Bild 24.

Bild 25.

Bild 26.

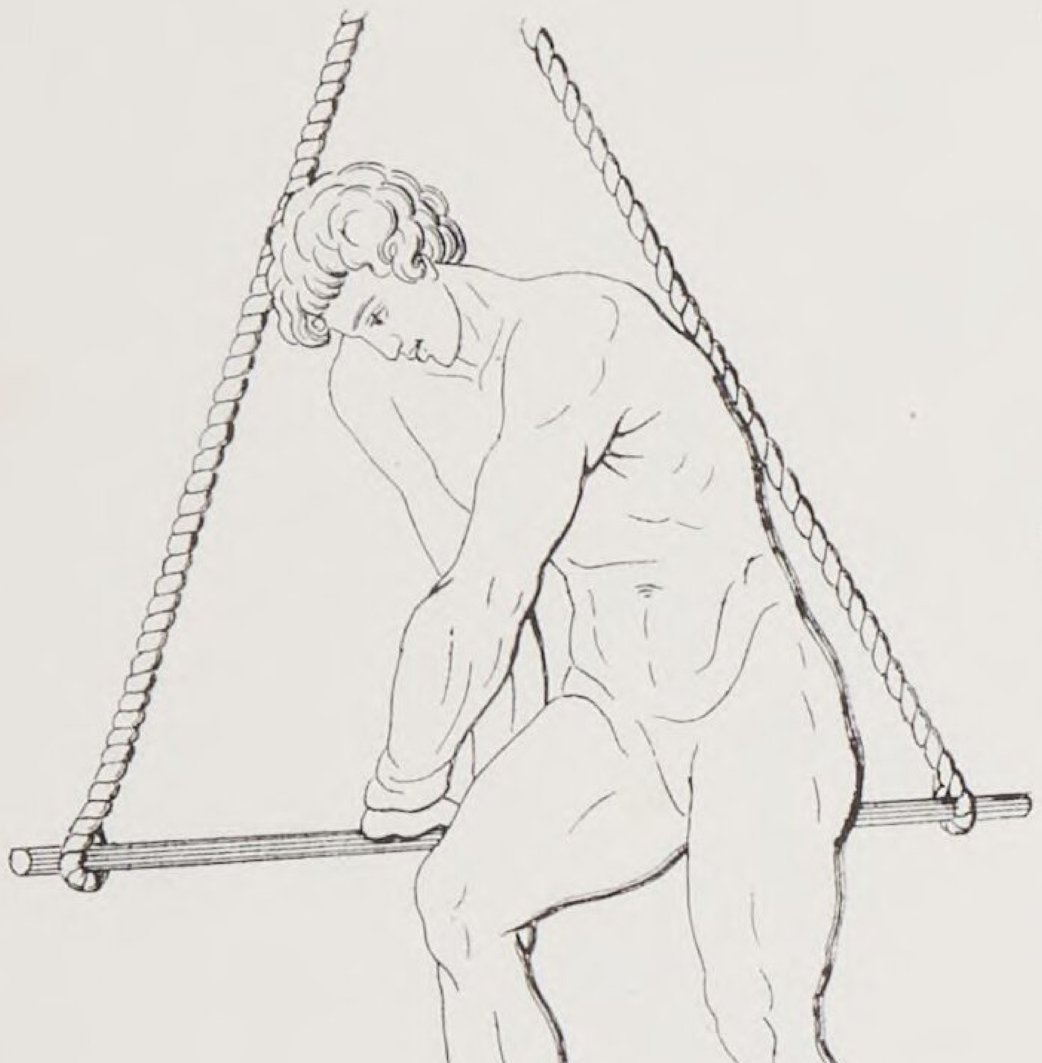


Bild 27.

Bild 28.

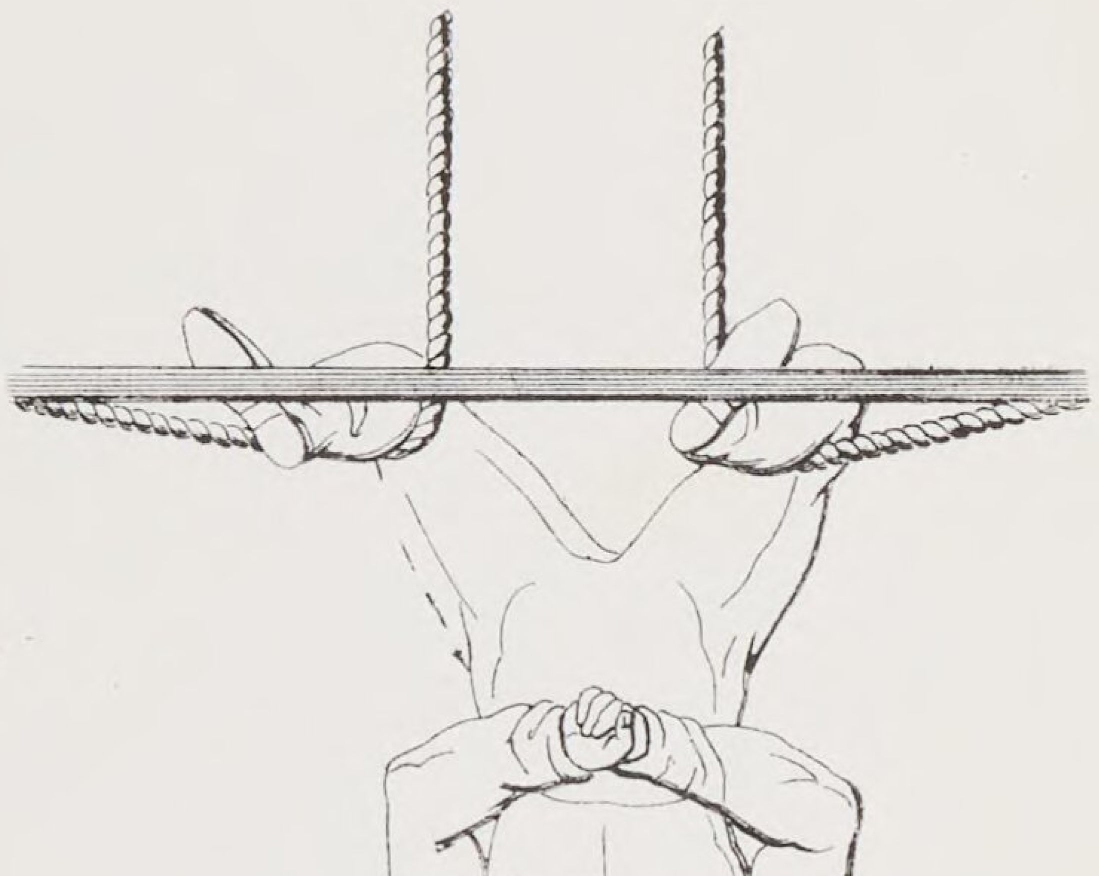


Bild 29.

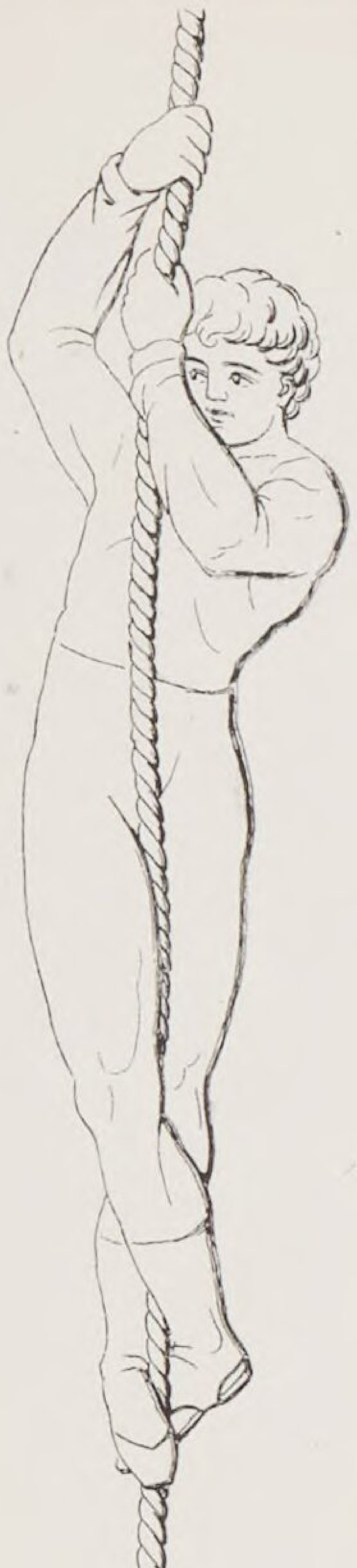


Bild 30.

Bild 32.

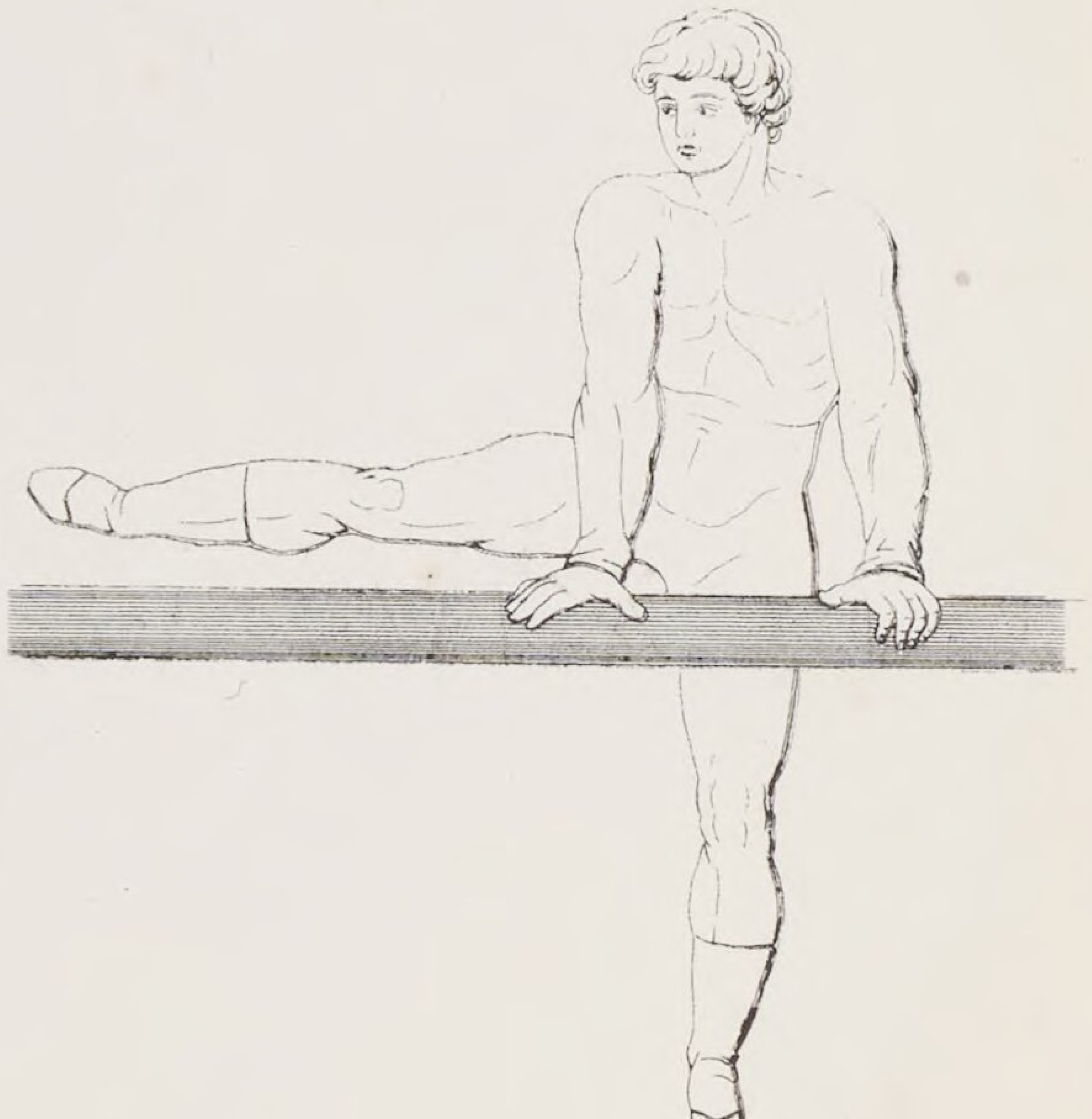


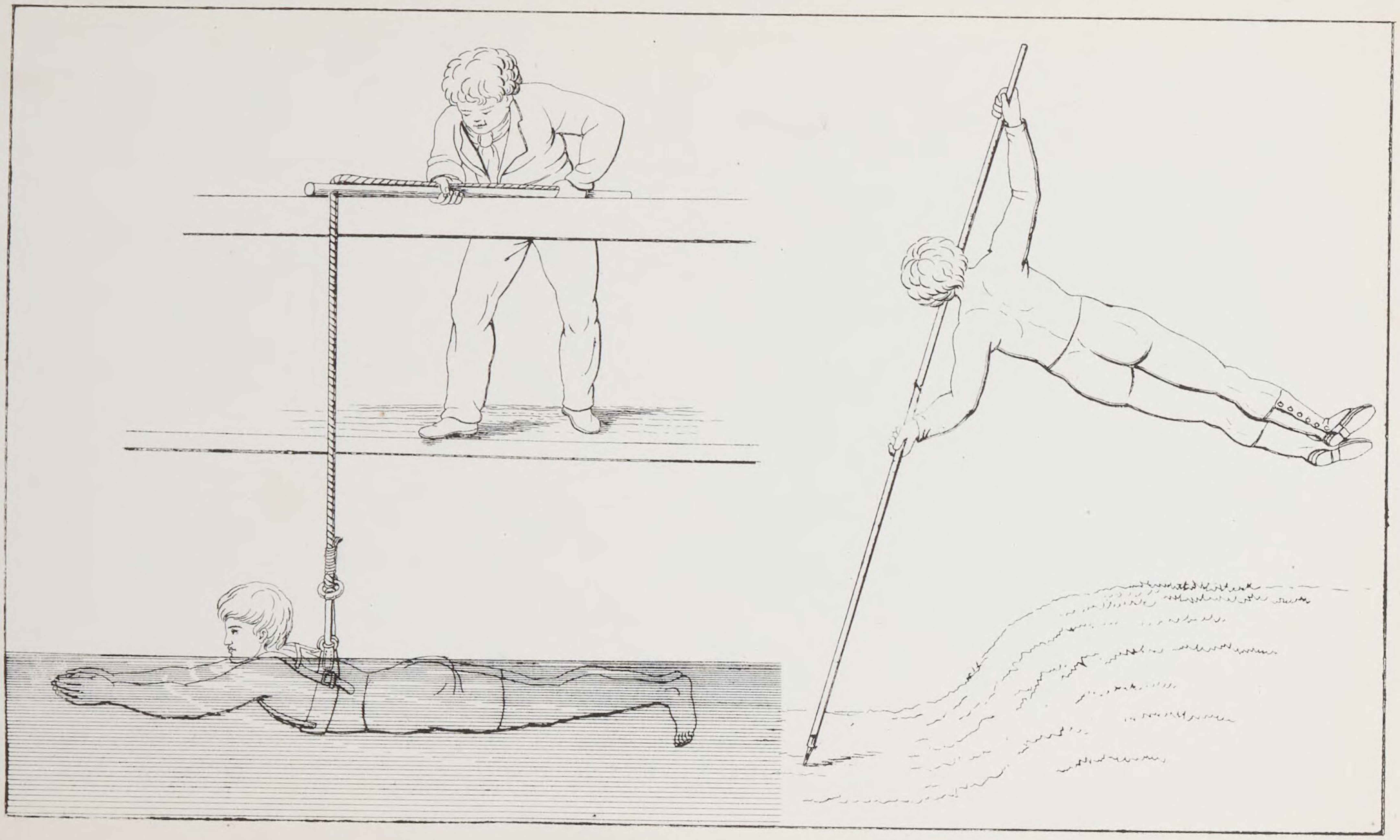
Bild 31.

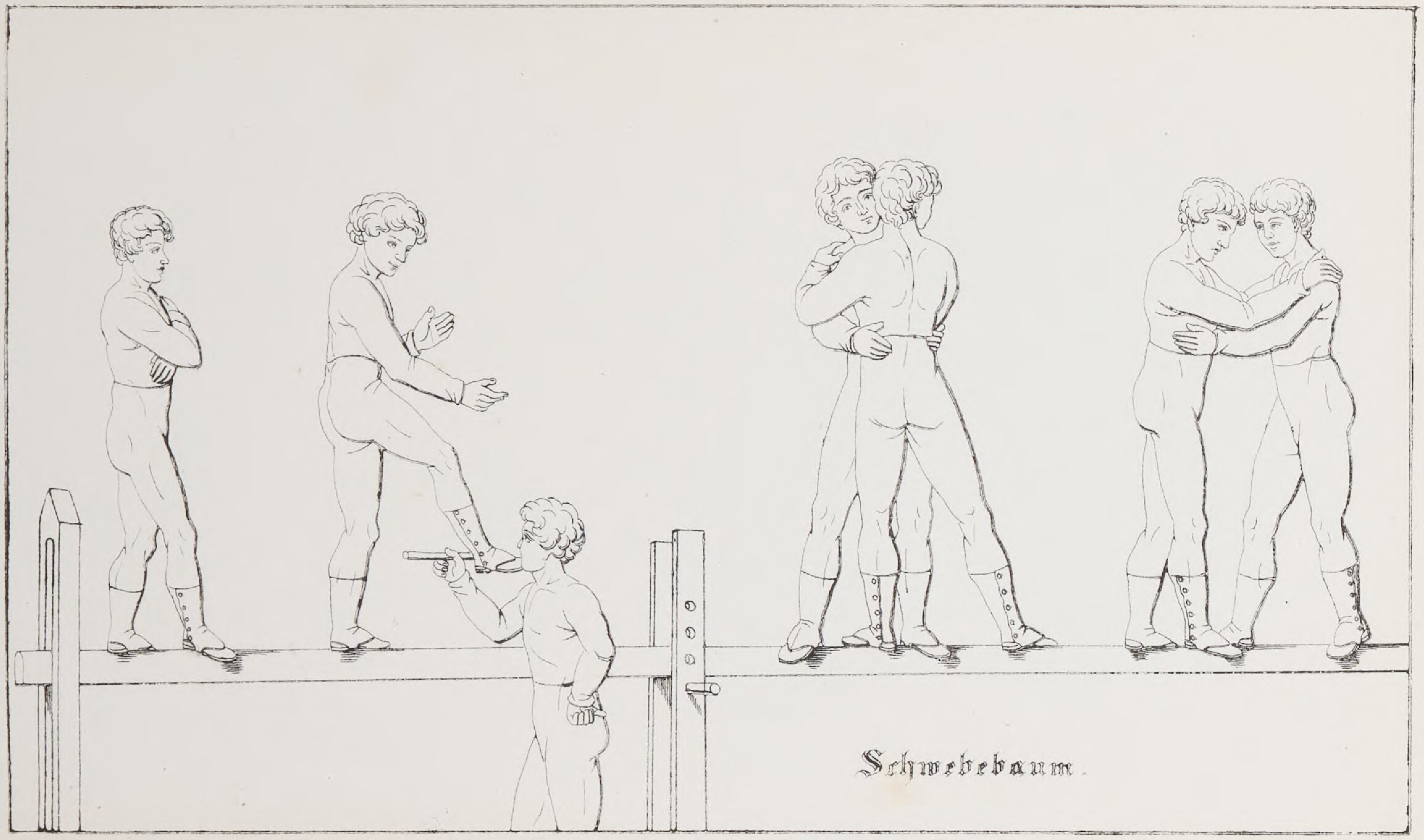
Bild 32.

Bild 34. b.

Bild 33.

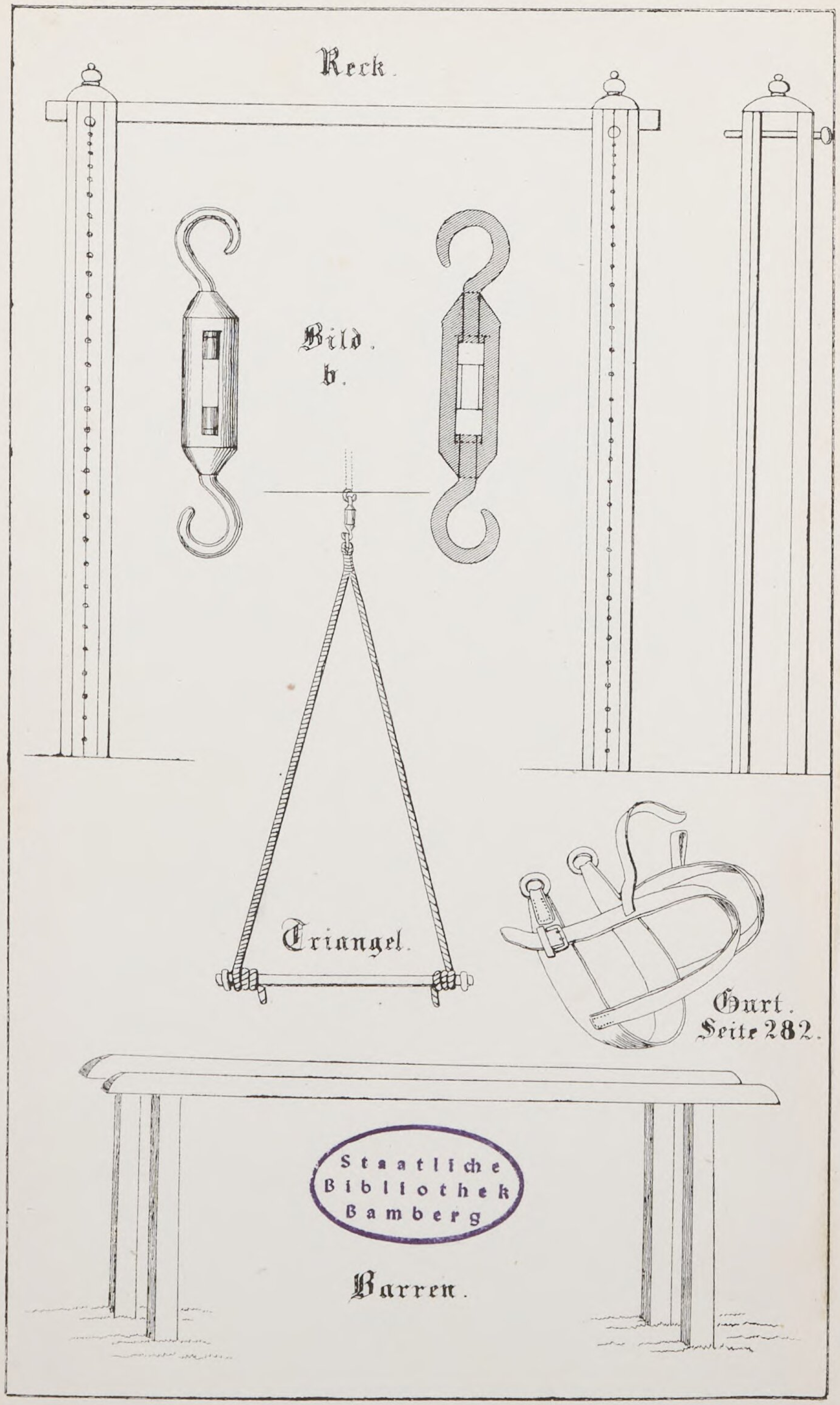
Bild 34. a.




Schwebebaum.

Die Hecke.

Fuchsprellen.



Staatliche Bibliothek Bamberg

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Vögeli, Hans Heinrich

Die Leibesübungen hauptsächlich nach Clias

Zürich 1843

Bamberg, Staatsbibliothek -- AGB O 52
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11421357-7